

Technická univerzita v Liberci

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Katedra: Tělesné výchovy

Studijní program: M7503 - Učitelství pro základní školy

Studijní obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy

VYUŽITÍ OUTDOOROVÝCH AKTIVIT NA PRVNÍM STUPNI ZŠ

THE USE OF OUTDOOR ACTIVITIES AT THE FIRST GRADE OF PRIMARY
SCHOOL

Diplomová práce: 09-FP-KPV-0042

Autor:

Jiří HRONEK

Podpis:

Adresa:

Zašová 742

756 51, Zašová

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Kupr

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
101	17281	18	6	20	2

V Liberci dne:

Čestné prohlášení

Název práce: Využití outdoorových aktivit na prvním stupni ZŠ
Jméno a příjmení autora: Jiří Hronek
Osobní číslo: P05000945

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne:

Jiří Hronek

Poděkování

Děkuji Mgr. Jaroslavu Kuprovi za trpělivost, ochotu poradit a pozornost, kterou celé práci věnoval.

Dále mé poděkování patří všem učitelům a žákům za spolupráci. Bez jejich pomoci by diplomová práce nebyla napsána. Děkuji i ostatním zaměstnancům TUL Liberec za vzdělání, které mi bylo poskytnuto.

Upřímně děkuji rodičům, prarodičům a přátelům za jejich podporu a trpělivost.

VYUŽITÍ OUTDOOROVÝCH AKTIVIT NA PRVNÍM STUPNI ZŠ

Anotace:

Diplomová práce vychází ze současného celostátního projektu MŠMT ČR, kterým je Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.

Cílem diplomové práce je navrhnout programy pro pobyty v přírodě pro všechny ročníky prvního stupně základních škol. Součástí práce je zjištění oblíbenosti outdoorových aktivit mezi žáky na prvním stupni základních škol.

Výsledky práce vypovídají o oblíbenosti jednotlivých outdoorových aktivit a prezentují kompletně připravené programy pro pobyty v přírodě pro žáky celého prvního stupně. Práce vychází z aktuálních požadavků základních škol na plnění klíčových kompetencí uvedených v rámcovém vzdělávacím programu.

Klíčová slova: Outdoor, sport, aktivity, Rámcový vzdělávací program pro ZŠ, prožitek.

THE USE OF OUTDOOR ACTIVITIES AT THE FIRST GRADE OF PRIMARY SCHOOL

Anotation:

The thesis is based on the current national project of the Ministry of the Education of the Czech Republic called Educational project for the elementary education. The aim of the thesis is to design programs for stays in the nature for every class of primary school. The thesis findings popularity of outdoor sports among the pupils in primary schools.

The results of the work reveal the popularity of outdoor activities and present programs completely prepared for picnics for the entire first grade pupils. The work is based on the current needs of elementary schools to meet the key competencies which are presented on the Educational project for the elementary education.

Keywords: Outdoor sports, activities, Educational project for the elementary education, experience.

DIE VERWENDUNG DER OUTDOORAKTIVITÄTEN AUF DER GRUNDSCHULE

Zusammenfassung:

Die Diplomarbeit geht von einem gegenwärtigen ganzstaatlichen Projekt des Schulministeriums der Tschechischen Republik aus. Das Projekt heißt „Bildendes Programm für primäre Ausbildung“.

Der Ziel der Diplomarbeit ist es, Programme für die Naturaufenthalte jeder Klasse der Grundschule vorzuschlagen. Ein Teil der Diplomarbeit ist die Feststellung der Beliebtheit der Outdoorsportarten unter den Schülern der Grundschule. Die Ergebnisse vorweisen die Beliebtheit der einzelnen Outdoor-Aktivitäten und präsentieren gesamte vorbereiteten Programmentwürfe der Naturaufenthalte für Schüler der ganzen Grundschule. Die Arbeit beschäftigt mit aktuellen Forderungen der Grundschulen an die Ausfüllung der Schlüsselgrundsätze des Bildendes Programmes für primäre Ausbildung.

Die Schlüsselwörter: die Outdoor-Aktivitäten, der Sport, das Bildendes Programm für primäre Ausbildung, das Erlebnis.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1.1 VZDĚLÁVACÍ KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY, ŠKOLSKÝ ZÁKON.....	10
1.1.1 Bílá kniha vzdělávání.....	10
1.1.2 Školský zákon.....	11
1.1.3 Zákon o podpoře sportu.....	11
1.1.4 Rámcový vzdělávací program.....	12
1.2 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA, VÝCHOVA A PROŽITEK.....	14
1.2.1 Hra jako nástroj zážitkové pedagogiky.....	15
1.2.2 Cíle zážitkové pedagogiky.....	16
1.2.3 Výchova prožitkem.....	16
1.2.4 Program pro výchovu prožitkem.....	17
1.3 OUTDOOROVÉ AKTIVITY.....	19
1.3.1 Cyklistika.....	19
1.3.2 In-line bruslení.....	31
1.3.3 Pěší turistika.....	36
1.3.4 Orientační hry v přírodě.....	40
1.3.5 Lanové aktivity.....	42
1.3.6 Noční hry.....	45
1.3.7 Hry ve vodě.....	46

2 CÍLE PRÁCE.....	48
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	49
3.1 METODIKA PRÁCE.....	49
3.1.1 Charakteristika zkoumaného souboru.....	49
3.1.2 Použité metody.....	50
3.1.3 Charakteristika dotazníku.....	51
3.2 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	52
3.2.1 Výsledky výzkumu.....	52
3.3 NAVRŽENÍ OUTDOOROVÝCH AKTIVIT.....	68
3.3.1 Navržení programu outdoorových aktivit a kurikulární dokumenty.....	69
3.4 ZÁVĚR.....	91
3.5 POUŽITÁ LITERATURA.....	93
3.6 PŘÍLOHY.....	95

ÚVOD

„Je potřeba upevňovat sílu těla, abychom udrželi sílu ducha“ (Victor Hugo)

Téma zabývající se problematikou outdoorových aktivit jsem si vybral záměrně, neboť mám k těmto aktivitám v přírodě blízký vztah. Každé léto mne uchvacuje cykloturistika nejen po naší krásné vlasti, ale i v Evropě. Procházím krajinou, vnímám prostor, ve kterém sportuji a rád vedu ostatní k ohleduplnosti k přírodě.

Pobyt v prostředí mimo město v přírodní krajině pro mne znamená turistiku s batohem na zádech, krátký jednodenní výlet na kole, běh v lese, nebo pohyb ve skalách. Sám pracuji jako instruktor některých aktivit uvedených v mé diplomové práci. Protože studuji obor učitelství vybral jsem si jako téma diplomové práce outdoorové aktivity na prvním stupni základních škol.

Diplomová práce je zaměřena na vytvoření programu pro několikadenní pobyt v přírodě pro žáky prvního stupně základních škol. K tomuto programu je potřeba realizovat výzkum, ve kterém se zjišťuje míra oblíbenosti vybraných outdoorových aktivit. Cílem je zjistit, na jaké úrovni jsou znalosti žáků v této oblasti činností a do jaké míry by se rádi těmito aktivitami zabývaly. Výzkum je realizován pomocí dotazníků. Dotazníky jsou vytvořeny ve spolupráci s učiteli na základních školách. Tyto školy jsou vybrány v krajích v Čechách a na Moravě, v centrech i na vesnici, aby výsledné hodnocení mohlo být co nejobecnější. Na základě výsledků výzkumu a nastudované literatury je vytvořen program, který bude vyhovuje žákům prvního stupně základních škol.

1 TEORETICKÁ ČÁST

Stěžejním úkolem teoretické části diplomové práce je prostudovat kurikulární dokumenty a zákony a představit vybrané outdoorové aktivity na prvním stupni základních škol.

1.1 VZDĚLÁVACÍ KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY, ŠKOLSKÝ ZÁKON

1.1.1 BÍLÁ KNIHA VZDĚLÁVÁNÍ

Bílá kniha vzdělávání představuje národní program rozvoje vzdělávání v České republice. Formuje vládní strategii v oblasti vzdělávání. Strategie obsažené v Bílé knize odráží celospolečenské zájmy a dávají konkrétní podněty k práci škol.

Dokument (Bílá kniha) obsahuje kapitoly o východiscích a předpokladech rozvoje vzdělávací soustavy, zabývá se vzděláváním nejen na úrovni základních škol, ale i v dalších edukačních procesech (střední vzdělávání, terciální vzdělávání, vzdělávání dospělých).

Jak uvádí Bílá kniha (2001) je potřeba klást důraz na činnostní učení (včetně rehabilitace hry a hrových činností), na kombinování aktivit uvnitř a vně budovy školy s důrazem na **činnosti v přírodním prostředí, které žákovi umožní získat zážitky a zkušenosti**, jež nemohou být předány jinou cestou. V tomto dokumentu se dále hovoří o potřebách posílit aktivity v přírodě jako doplňky učiva, zdůraznit výchovu a vzdělávání v problematice životního prostředí a posilovat fyzickou zdatnost žáků. Tento kurikulární dokument neuvádí konkrétní edukační cíle, metody a prostředky. Tematikou cílů, metod a prostředků se zabývá Rámcový vzdělávací program, který představuje další z kurikulárních dokumentů.¹

1 Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních - státní a školní

1.1.2 ŠKOLSKÝ ZÁKON

Vzdělání v České republice vychází ze školního zákona č. 561/2004 sb. Úplné znění zákona č. 561/2004 bylo vyhlášeno 2. září 2008. Jak je uvedeno v zákoně upravuje předškolní, základní, střední, vyšší odborné a některé jiné vzdělávání ve školách a školských zařízeních, stanoví podmínky, za nichž se vzdělávání a výchova (dále jen „vzdělávání“) uskutečňuje, vymezuje práva a povinnosti fyzických a právnických osob při vzdělávání a stanoví působnost orgánů vykonávajících státní správu a samosprávu ve školství. Ze zákona je vybrána nejpodstatnější část týkající se přímo outdoorových sportů a aktivit.

První část zákona mluví o obecných cílech vzdělávání mimo jiné jako o rozvoji osobnosti člověka, který bude vybaven poznávacími a sociálními způsobilostmi, mravními a duchovními hodnotami pro osobní a občanský život, výkon povolání nebo pracovní činnosti, získávání informací a učení se v průběhu celého života. V další části obecných ustanovení se hovoří v zákoně o získání a uplatňování znalostí o životním prostředí a jeho ochraně vycházející ze zásad trvale udržitelného rozvoje a o bezpečnosti a ochraně zdraví.

Tato diplomová práce pojednává o aktivitách vykonávaných při školních akcích a proto se zákon na tyto aktivity vztahuje. Zákon dále mluví o bezpečnosti a ochraně zdraví žáků. Z odstavců uvedených v zákoně vyplývá, že jsme jako učitelé a vedoucí povinni při našich aktivitách respektovat fyziologické předpoklady žáků. Dále se hovoří o bezpečnosti a ochraně dětí, kdy jsme povinni předcházet situacím, které by mohli vést k porušení zásad o ochraně zdraví a zásad bezpečnosti. Pokud dojde k úrazu žáků, je povinností vést evidenci o úrazech dětí.

1.1.3 ZÁKON O PODPOŘE SPORTU

Zákon č. 115/2001 Sb., ze dne 28. února 2001 ve znění zákona č. 219/2005 Sb., vymezuje postavení sportu ve společnosti jako veřejně prospěšné činnosti a stanoví úkoly

ministerstev, jiných správních úřadů a působnost územních samosprávných celků při podpoře sportu. Tento dokument schválený Parlamentem ČR mimo jiné ustavuje krajům a jednotlivým obcím povinnost rozvoje sportu, rozvoj sportovišť a kontrolu nad účelným využíváním těchto sportovišť a v neposlední řadě správné přerozdělování financí.

1.1.4 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

Ve školním roce 2006/2007 proběhla v České republice reforma ve školním systému vzdělávání. Reforma představila zavedení nového systému kurikulárních dokumentů a to na dvou úrovních – státní a školní. Státní úroveň představuje kromě Bílé knihy také Rámcové vzdělávací programy zdůrazňující klíčové kompetence, které jak uvádí Rámcový vzdělávací program (2005) představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti. Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti.

VZDĚLÁVACÍ OBLASTI

Rámcový vzdělávací program s sebou přináší kromě zmíněných klíčových kompetencí i vzdělávací oblasti. Jejich cílem je představit očekávané výstupy a učivo. Nejbližší vzdělávací oblastí v rámci vzdělávání žáků (prvního stupně základních škol) a outdoorovými aktivitami je vzdělávací oblast Člověk a zdraví.

Předkládaná diplomová práce a její téma, které je zaměřené na sport a aktivity s ním spojené se prolíná prakticky všemi kompetencemi, které jsou v Rámcovém vzdělávacím programu uvedeny.

VZDĚLÁVACÍ OBLAST ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Člověk a zdraví je název vzdělávací oblasti, která podle Rámcového vzdělávacího programu (2005) přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví.

Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi.

Tato oblast je reprezentována dvěmi vzdělávacími obory **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**. Rámcový vzdělávací program (2005) o těchto oborech říká, že vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

1.2 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA, VÝCHOVA A PROŽITEK

„Řekni mi a já zapomenu. Ukaž mi a já si možná vzpomenu. Zapoj mě a já pochopím“ (čínské přísloví)

Edukace žáků v oblasti outdoorových aktivit pracuje kromě jiných pedagogických přístupů s pojmem prožitek a zážitek. Dnes známe pojem zážitková pedagogika, která se v České republice opírá zejména o zkušenosti z Prázdninové školy Lipnici². V zahraničních zemích vznikaly zážitkově pedagogické přístupy pod názvy – Outward Bound³, (založený v roce 1941 ve Velké Británii K. Hanem) a Project Adventure⁴ (projekt dobrodružství). Všechny tyto organizace pracují s pojmy zážitky a zkušenosti, které jsou nejčastěji předávány žákům formou her.

2 Prázdninová škola Lipnice – nezisková nevládní organizace využívající k výchově metody zážitkové pedagogiky.

3 Outward Bound – hnutí pracující s lidmi za pomoci hraní her a pobytu v přírodě. Z pedagogického hlediska se jedná o metodu učení se skrze zážitek. Vychází se z předpokladu, že každý jedinec dosahuje poznání skrze to, co prožívá a především následně reflektuje. Důraz se klade na vlastní proces prožívání. Jedinec překonává nejistotu ve vlastní schopnosti, poznává se v nestandardních životních situacích, intenzivně vnímá kontakt s přírodou a s ostatními při spolupráci na překonávání problému.

4 Project Adventure – další organizace působící v USA, využívající prvky dobrodružství, vychází z metodiky Outward Bound.

1.2.1 HRA JAKO NÁSTROJ ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY

„Hra je radost. Učení při hře jest radostné učení“ (J. A. Komenský)

Metody zážitkové pedagogiky jsou založeny na skutečnosti, že si nejlépe člověk v paměti uchová poznatky, které získal na základě vlastních zkušeností; autentického, osobního zážitku (silný intenzivní zážitek, který směřuje k překonání překážek i sebe sama, rozvoji osobnosti a sebedůvěry). Základním metodou jak tyto zážitky prožít je formou hry.

Hra s žáky na prvním stupni základních škol může mít několik podob. Neumann (2007) předkládá okruhy her, se kterými se nejčastěji setkáme v přírodě:

- Seznamovací hry
- Zahřívací a kontaktní hry
- Hry na důvěru
- Iniciativní a týmové hry
- Hry na rozvoj komunikace a spolupráce
- Ekohry
- Závěrečné hry a rituály
- Hry pro reflexi a závěrečné hodnocení

Při hře nesleduje člověk jako cíl užitek, ale prožitek z prováděné činnosti. Hra je činnost prováděná spontánně, pro vlastní uspokojení.

Motivace je zaměřena k cíli, k činnosti, kterou ztotožňujeme se hrou. Výsledek je prožitek ze hry a je účinným prostředkem výchovy, který má efekt na formování osobnosti, na sociální integritu, na city, motoriku a uvolňování agresivity.

1.2.2 CÍLE ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY

Zážitková pedagogika používá dva zdánlivě stejné termíny prožitek a zážitek. Podle Jiráska (2005) je **prožitek** více vnímán jako aktivita než pasivita prožívání (tedy vnímání přítomnosti). Jestliže však tento prožitek uplyne do minulosti a my se k němu vracíme (ve vzpomínce, analýze), můžeme tento proces označit jako **zážitek**. Cílem je získání určité trvalejší podoby prožité události. Tuto podobu pak můžeme nazývat zkušeností. Primárním cílem zážitkové pedagogiky je všestranný rozvoj k harmonii osobnosti a k zisku zkušeností. Jak uvádí Hanuš, Chytilová (2009) zážitková pedagogika rozvíjí fantazii a tvořivost, vytváří neobvyklé a problémové situace, které musí žák řešit. Dobře namotivovaný účastník her a aktivit je zasazen do prostředí, které je pro něj nové, nebo neobvyklé. V tomto prostředí nachystáme jedinci aktivity (překážky), které mají charakter výzvy a dobrodružství (tato situace nám předkládá problém). Když je překážka překonána, v jedinci je jsou rozvíjeny nové dovednosti, kterými jsou zlepšení sebepoznání a sebeúcta, spolupráce se skupinou a komunikace apod.

1.2.3 VÝCHOVA PROŽITKEM

Výchova prožitkem a zážitková pedagogika jsou svým přístupem ve vzdělávání a edukaci žáků podobné a směřují ke stejnému cíli. Neumann a kol. (1999) uvádí že „úlohu prožitků ve výchově se snaží vysvětlovat celá řada pojmů; vedle výchovy prožitkem se hovoří o výchově v přírodě, o dobrodružné výchově, o výchově výzvou a zkušenostním učením. K učení a výchově se používají prožitky a zkušenosti získané v prostředí, které má nejvyšší možný prožitkový potenciál a kde spolupůsobí elementy odvahy, rizika a dobrodružství. Promyšlené uspořádání programu s nároky na myšlení, citění a jednání může vytvořit podmínky pro jejich určité výchovné působení.

Jak dále uvádí Neumann a kol. (1999) úlohy prožitků ve výchově jsou:

- Sebevýchova pomocí nevšedních zážitků.
- Návod na aktivní strávení volného času a překonání jednotvárnosti všedních dnů.
- Překonávání hranic možností účastníků po stránce tělesné i duševní.
- Sebepoznávání, rozšiřování horizontů, pomoc při hledání místa ve světě.
- Prostor pro sociální učení, získávání důvěry v sebe i v ostatní lidi.
- Jedinečná možnost získávání společných zážitků ve skupině.

1.2.4 PROGRAM PRO VÝCHOVU PROŽITKEM

Podle Neumanna a kol. (1999) prožitky nejsou pedagogicky ovlivnitelné, prožitek se „vytvoří“, nebo zůstane „neprožit“. Učitel, vedoucí, instruktor však může vytvořit podmínky pro jejich uskutečnění. Při sestavování programu pro výchovu prožitkem se naše pozornost soustředí na výchovné cíle. Tento program nesmí dle Neumanna a kol. (1999) opomenout tyto důležité rysy:

- Vybrat cíle a program s ohledem na složení skupiny a uvědomování si rozdílů práce s homogenní a diferenciovanou skupinou.
- Nabídnout široký výběr aktivit, vytvářejících možnosti pro získání prožitku a zkušenosti.
- Propojit pohybové aktivity s činnostmi vyžadujícími rozhodování a přemýšlení.
- Zajistit vyvážené šance na úspěch pro všechny zúčastněné.
- Zprostředkovat aktivity, které umožní přenos poznatků do života.
- Zajistit všestrannou bezpečnost účastníků (tělesnou, emoční, sociální).
- Zajistit odborné vedení.

- Pracovat ve skupině i po skončení akce.
- Ujasnit si s účastníky cíle akce a jak bude těchto cílů dosaženo.

Sestavování programu pro outdoorové aktivity záleží na dostatku informací a podkladů. Na tomto základu lze vytvářet program. Před vytvořením takového programu je třeba si stanovit cíle jak uvádí Pelánek (2010):

1. Motivaci k přemýšlení.
2. Vyjadřování vlastního názoru a úsudku.
3. Naslouchání ostatním, kolektivní duch.

U žáků prvního stupně lze za vzdělávací cíle považovat také budování kladného přístupu k životnímu prostředí, které vnímáme jako součást našeho každodenního života. Při pohybu v přírodě není opomíjeno propojení předmětů – mezipředmětové vztahy (přírodověda, vlastivěda apod.).

1.3 OUTDOOROVÉ AKTIVITY

Díky přejímání cizích slov se pojem outdoorové aktivity postupně dostává do podvědomí českého jazyka. Definice outdoorových aktivit a sportů není tak jednoduchá, jak se na první pohled může zdát. Překlad anglického slova outdoor do češtiny zní – venku. Synonyma slova venku jsou výrazy jako venkovní, určený pro venek, extérierový, pod širým nebem, nezastřešený, konaný venku, v přírodě. Když se přidá k těmto synonymům další slovo – aktivity, význam se zdá být jasný – venkovní aktivity.

Do této kategorie patří takové aktivity, které jsou provozovány v otevřeném prostoru venku v přírodě a mají podobu sportovního výkonu. Tyto aktivity představují nepřeberné množství sportů vykonávaných jednotlivci i skupinami na různých místech, různých věkových kategoriích, s prvky dobrodružství a silných zážitků.

Učitelé by měli poskytnout žákům takové aktivity, které jim přinesou dostatečné uspokojení, poučení a v rámci možností přispějí k osobnostnímu růstu žáků a svěřenců.

Diplomová práce prezentuje oblast aktivit představující cyklistiku, pěší turistiku, orientační hry, hry ve vodě, in-line bruslení, noční hry a lanové aktivity.

1.3.1 CYKLISTIKA

Cyklistika je v České republice velice oblíbeným sportovním odvětvím. Jízda na kole se často stane pro člověka celoživotní pohybovou aktivitou. Pro dítě kolo poskytuje kvalitu pohledu na svět, uspokojuje jeho přirozenou touhu objevovat a dodává dítěti pocit samostatnosti. Jízda na kole znamená pro děti volnost a dobrodružství s pocitem vlastního pohonu a svobody. Nejmenším dětem stačí pro jízdu malý prostor bez překážek. Ve věku kolem 9 let jsou naopak překážky dětmi vyhledávány. V této době se rozvíjí dovednosti

nejen fyzické, ale i psychické. Na základě těchto dovedností se děti dokážou sami rozhodnout a zhodnotit různé situace na silnici i mimo ní.

VÝBĚR KOLA

Kdy je vhodné začít s jízdou na kole?

Podle Šafránka (2000) se do styku s cyklistikou můžou děti dostat už ve věku od jednoho roku věku v přívěsném vozíku za kolo. Ve věku 1–3 roky, kdy dítě udrží hlavu bez problémů delší dobu zpříma a dobře sedí, můžeme dítě vozit na dětské sedačce určené pro tyto účely. Podle Liškové (2005) lze s jízdou na kole začít od 2 let. Pokud je dítě vedeno ze strany rodičů, může od tří let jezdit samostatně s doprovodem dospělé osoby v málo frekventovaném, nebo žádném silničním provozu. Z hlediska praktické funkčnosti základního vzdělání by si měl žák v průběhu základního vzdělání osvojit jízdu na kole.

Jaké kolo pro žáky vybrat?

Šafránek (2000) uvádí, že by dětské kolo mělo být v první řadě pro dítě bezpečné a pohodlné. Kola 12“ pro uživatele ve věku 3–4 let mají pouze torpédo s jedním převodem, 16“ kola pro věk 4–6 let mají přední brzdu. Kola pro děti staré 6–8 let mají přední i zadní brzdu (na řídítkách).

Při výběru typu kola z hlediska způsobu užívání lze vybrat z kol:

- **Silničních** – na tenkých pláštích nebo galuskách. Jízda na silnici bez zavazadel.
- **Trekkingových** – na cestovních pláštích. Cestujeme i na méně kvalitním povrchu a se zavazadly.
- **Horských** – uplatnění mimo cesty a terén se zavazadly.

Velikost kol

Z hlediska bezpečnosti a pohodlí je nejdůležitějším faktorem výška kola v porovnání s výškou dítěte, podle které se vybírá vhodné kolo. Dospělí si kupují kolo podle velikosti rámu, u dětí se řídíme průměrem kola. Rozdělení je uvedeno podle Šafránka (2000) v tabulce č. 1:

Tabulka 1: Velikost dětských kol

<i>Výška postavy (cm)</i>	<i>Průměr kola (palce)</i>
<i>105–120</i>	<i>14–16</i>
<i>120–140</i>	<i>20</i>
<i>140–155</i>	<i>24</i>

Protože poslední velikostí dětského kola je průměr kola 24 palců, žáci ve vyšších ročnících základních škol a zejména ti, kteří jsou vyšší postavy už si budou vybírat z kol pro dospělé. Pro úplnost v následující tabulce č. 2 jsou uvedeny podle Šafránka (2000) i velikost kol pro dospělé, kde se udává velikost rámu, nikoliv kola:

Tabulka 2: Velikost kol pro dospělé

<i>Výška postavy (cm)</i>	<i>Velikost rámu kola MTB (palce)</i>	<i>Velikost rámu kola trekking (palce)</i>
<i>150–155</i>	<i>14–15</i>	<i>16–17</i>
<i>155–160</i>	<i>15–16</i>	<i>17–18</i>
<i>160–165</i>	<i>16–17</i>	<i>18–19</i>
<i>165–170</i>	<i>17–18</i>	<i>19–20</i>
<i>170–175</i>	<i>18–19</i>	<i>20–21</i>
<i>175–180</i>	<i>19–20</i>	<i>21–22</i>

Na velkém kole se dítě bude cítit nepohodlně a může být velice nebezpečné. Neodpovídající velikost zhoršuje schopnost ovládání. To samé co u kola velkého platí samozřejmě i u kola malého.

Posed na kole

Na kole dítě sedí v co nejpřirozenější poloze a v mírném předklonu. Musí pohodlně dosáhnout na řídítka, tzn. že by nemělo mít moc pokrčené a natažené ruce. Výška řídítek je okolo výšky pasu sedícího dítěte. Pokud dítě sedí na kole, mělo by mít v dolní úvratí pedálů nohu mírně pokrčenou v koleni. Nejmenší děti, než se naučí na kole jezdit by měli pohodlně dosáhnout nohama na zem pokud sedí.

CYKLISTICKÉ OBLEČENÍ, OCHRANNÁ VÝSTROJ

Cyklistické oblečení pro děti

Pro jízdu na kole s dětmi je vhodné jezdit od pozdního jara do „babího“ léta a jen za dobrého počasí, nikoliv ze deště, zimy apod. Jízda za těchto podmínek se stává pro všechny nebezpečnou. Vedoucí jsou připraveni na náhlou změnu povětrnostních podmínek. Ve slunečném počasí postačí žákům volné bavlněné tričko a kraťasy. Vhodné je použít reflexní vesty, nebo pokud to rozpočet dovolí, cyklistické dresy. Děti se cítí jako opravdoví cyklisté, dres dobře odvádí pot a děti jsou dobře viditelné.

Oblečení pro děti by mělo být pestré, s reflexními páskami a doplňky, které zvýší viditelnost a tím bezpečnost dětí. Při nepříznivých podmínkách je při ruce pro děti teplé, suché a neprofoukavé oblečení. Pravidlo vrstvení je stejné jako u dospělých. Vhodné je použít více tenkých vrstev, než jednu tlustou, přičemž nejdůležitější je vrstva první, která je v přímém kontaktu s tělem. Samostatnou kapitolou jsou boty, které mají dvě základní funkce. První je přenos síly nohy na pedály a druhou je ochrana chodidla před vnějším prostředím. Nedoporučuje se jízda na kole v sandálích, otevřené obuvi apod.

Ochranná výstroj

Při jízdě na kole s dětmi je nezbytná **cyklistická přilba**. Pokud jsou dostupné pomůcky na **ochranu kolen a loktů**, jsou použity u dětí, které nemají zcela osvojenou jízdu na kole. **Rukavice** slouží jako ochrana před nadměrným pocením dlaně a dobře poslouží také při pádu jako vrstva mezi podložkou a dlaní.

Cyklistická přilba

Nejdůležitější ochrannou pomůckou je samozřejmě přilba. Cyklistům mladším 18 let stanovuje povinnost nosit při jízdě ochrannou přilbu zákon. Zákon dále stanoví, že přilba je povinná nejen na silnici, ale kdekoli v terénu.

- *Výběr cyklistické přilby*

Při výběru přilby pro dítě je kladen důraz na váhu přilby. Měla by být co nejlehčí. Těžká přilba je při dlouhých jízdách zátěží, způsobuje křeče v zátylku a zatěžuje krk. Hmotnost přileb pro děti by neměla tedy přesáhnout hranici 200g. Každému dítěti přilba musí sedět na hlavě přesně a pohodlně – tzn. nepřilís pevně, nebude klouzat po hlavě, posouvat se do čela či sklouzávat do týla a nezakrývat uši.

- *Technika nošení*

Po nasazení přilby na hlavu jsou zapnuty všechny řemínky, které nesmějí řezat do krku, nebo jinak škrtit. Řemínky pod bradou by měly jít rozepnout jednou rukou, a nesmí být na bradě. Dětem jsou obeznámení, jak je nutné nosit přilbu a proto jim také řekneme že se s přilbou nepohazuje a nekope se do ní – to by mohlo mít za následek porušení skeletu.

Je důležité vědět o dětské přilbě co nejvíc, proto je zde shrnutí několik základních bodů, týkajících se používání přilby:

- Řemínky jsou dopnuty, ale neškrtí, systém zapínání není příliš složitý.
- Přilba je řádně usazena na hlavě, je dobře odvětraná.

- Šetrné zacházení.

Více informací poskytuje na server <http://www.nakolajensprilbou.cz>. Je zde mimo jiné o odkaz „pro učitele“, který odpovídá na široké spektrum otázek týkajících se nošení přilby, dále jak přesvědčit děti aby nosily helmu, náměty pro práci ve škole, apod.

TECHNICKÉ POŽADAVKY NA JÍZDNÍ KOLA A CYKLODOPLŇKY

Jízdní kolo je dopravní prostředek a cyklista je řidič, proto respektuje nejen pravidla silničního provozu, ale i technické požadavky na jízdní kola, které je být opatřeno následujícími komponenty:

- Dvěma na sobě nezávislými účinnými brzdami. Pro děti předškolního věku jsou kola vybavená volnoběžným nábojem s protišlapací brzdou – zde není vyžadována přední brzda.
- Zadní odrazkou červené barvy – může být nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností dle platných předpisů.
- Přední odrazkou bílé barvy – může být nahrazena odrazovými materiály.
- Odrazkami oranžové barvy na obou stranách pedálů.
- Účinnými blatníky.
- Jasně zvonícím zvonkem.
- Zalepenými konci řidítek.

Při snížené viditelnosti musí být kolo vybaveno také:

- Předním světlem – dopředu svítící bílé světlo, pokud je vozovka dostatečně osvětlená, může nahrazen svítílnou bílé barvy s přerušovaným světlem.
- Zadní svítílnou červené barvy.

Cyklodoplňky

Vedle povinného vybavení kol je vhodné s sebou brát i doplňky, které usnadní průběh cesty. Pro každodenní vyjížďky, ale i pro delší výlety je kolo opatřeno držákem pro upevnění láhve. Láhev je uzpůsobena tak, aby si dítě bylo schopné samo láhev vyndat a napít se bez pomoci další osoby. Dalším pomocníkem jsou brašničky. Užitečná je rámová, nebo podsedlová na nářadí, oblečení, mobil apod. Vedoucí a učitelé u sebe mají mimo jiné brašny s nářadím a kvalitní hustilkou a jsou připraveni, že ne všechny duše jsou opatřeny stejným ventilkem. V brašně je taky několik duší s odpovídajícím průměrem. Nezbytná je lékárnička s odpovídajícím obsahem. Jako základní nářadí je uvedeno následující:

- 2 kusy montpák
- Základní imbusové klíče.
- Křížový a obyčejný šroubovák.
- Odpovídající duše, sadu lepení a dostatečné množství záplat.
- Multifunkční klíč.
- Náhradní řetěz a nářadí nutné pro jeho výměnu.

Bude-li třeba kola zamykat, je zajištěno dostatečné množství zámků na kola. Při putovních formách je vhodné (na vícedenních výletech) si opatřit doprovodné vozidlo. Pokud je k dispozici, je v něm společně s náhradním materiálem a technickým zázemím i rezervní kolo.

BEZPEČNOST JÍZDY S DĚTMI

Tato kapitola je věnována bezpečnosti jízdy na kole s dětmi. Z rozboru nehodovosti vyplývá, že se nejvíce nehod stane v obci při vjíždění na hlavní silnici, nedání přednosti v jízdě apod. Oproti minulým letům se podařilo omezit nehodovost u dětí.

Protože děti mají odlišné vnímání od dospělých, je nutné si před výukou bezpečnosti a pravidel silničního provozu podle Liškové (2005) uvědomit několik zásadních věcí:

- Rozlišovací schopnosti žáků se liší od těch vlastních, proto děti mohou reagovat naprosto odlišně od toho, jak bychom se v dané situaci zachovali my.
- Děti nemají tak vyvinuté periferní vidění.
- Nedokáží zcela přesně odhadnout rychlost, vzdálenost či směr blížícího se objektu, nedokáží také odhadnout okamžitě směr blížícího se auta.
- Jsou impulzivní a nedočkavé.
- Koncentrují se na jednu věc (ne vždy je to silniční provoz).
- Napodobují (nesprávné) návyky ostatních.
- Děti nemají zcela osvojenou techniku jízdy.

Kromě techniky jízdy žáci rozumí pravidlům silničního provozu. Proto jsou žáci vedeni k odpovědnosti, k dovednostem a návykům, jak zvládat situace, které mohou při jízdě na kole, nebo v silničním provozu nastat.

S pravidly silničního provozu se žáci seznamují už ve školních lavicích, nebo v předškolním věku a to i díky Programu dopravní výchovy⁵. Za pomoci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, krajů a měst zaštiťuje program BESIP aktivity týkající se výcviku cyklistů na dopravních hřištích, program pro začínající cyklisty a aktivity týkající se bezpečnosti silničního provozu a dětí. Více je uvedeno na internetové adrese www.ibesip.cz

⁵ Program dopravní výchovy vyhlašuje Rada vlády České republiky pro bezpečnost provozu pod logem BESIP

PRAVIDLA SILNIČNÍHO PROVOZU

Celé znění pravidel o provozu jízdních kol na pozemních komunikacích je k nahlédnutí v zákoně č. 361/2000 Sb. (znění platné od 1.7.2006). Dříve než se děti dostanou do provozu, naučíme je ovládat základy, mezi které patří:

1. Jízda po pravé straně.
2. Zastavení na značce STOP.
3. Signalizace rukou – při změně směru jízdy se dítě naučí neztrácet kontrolu nad kolem. Domluvenou signalizaci také využijeme při jízdě ve skupině při zastavení, náhlé změny rychlosti (při brzdění, apod.).
4. Přednost při odbočování – důležité je, aby se děti naučily obratně zdolávat překážky (výmoly, mříže kanálů), aniž by neočekávaně měnily směr nebo vybočovaly.
5. Přejíždění silnic a křižovatek – nejčastější nehody cyklistů. Děti musí zastavit na okraji silnice, důkladně se rozhlédnout na obě strany a naslouchat, zda se nějaké vozidlo neblíží. To samé platí i pro jízdu ve skupině.
6. Vysvětlíme, že když oni vidí auto, neznamená to, že auto vidí je (děti mladší sedmi let by silnici samy přejíždět neměly).
7. Děti si kontrolují situaci za sebou a drží linii jízdy – bez této zručnosti by dítě nemělo vůbec vyjet na silnici. Pro menší děti je tento úkon náročný, proto se ujistíme, že děti ho zvládají bez obtíží.
8. Kolo není hračka, ale dopravní prostředek.

JÍZDA NA KOLE V SILNIČNÍM PROVOZU A VĚK DÍTĚTE

Před jízdou zkontrolujeme žákům zda helma správně "sedí" na hlavě a naučíme děti kontrolu kola před výjezdem. Připomínáme, že kolo je dopravní prostředek a ne hračka

a dodržování dopravních nařízení musí být samozřejmostí. Podle Liškové (2005) lze rozdělit mladé cyklisty do těchto věkových kategorií:

5–6 let

Pohybuje se na komunikacích bez silničního provozu a chodníku. Silnici přechází za neustálého dohledu dospělé osoby.

6–11 let

Děti jsou dostatečně vyspělé a umí dobře ovládat své kolo, bez problémů zvládá jízdu po ulicích. Na komunikacích s provozem se pohybují samostatně v okolí školy a bydliště. Neustále musí mít na paměti, že se pohybují po pravé straně a dodržují pravidla silničního provozu.

11–15 let

Jedná se o nejnebezpečnější období vzhledem k nepozornosti dětí vůči provozu. Neradi dodržují pravidla, přeceňují svou zručnost, pohybují se na rušnějších silnicích. Rádi si upravují kolo podle svých představ a nedbají na řádně vybavené kolo.

15 let a více

V tomto věku je velký předpoklad, že dítě ovládá zcela silniční pravidla a má dostatek zkušeností s provozem.

TECHNIKA JÍZDY SKUPINY, KOMUNIKACE

Jízda skupiny se vždy podřizuje dovednostem žáků, nikdy nesmí jít za hranici bezpečnosti. Jízda po veřejné komunikaci vyžaduje zvláštní přípravu teoretickou a praktickou a skupina je jednoznačně dohodnutá na pravidlech signalizace.

U skupiny nejmladších žáků je dbáno na časté zastávky, přičemž si všichni doplní tekutiny a energii.

Lišková (2005) ve své knize předkládá organizaci skupiny v následujícím pořadí:

Organizace skupiny:

Pro skupinu je určující její pořadí, kde se doporučuje následující pořadí:

1. Vedoucí
2. Slabší členové družstva
3. Průměrní členové družstva
4. Zdatní členové družstva – tím bývá nejčastěji zdravotník

Vedoucí určuje tempo a zajišťuje bezpečný výběr trasy. Skupina je obeznámena s trasou už před vyjížděkou a zajistí dostatečné vybavení. S sebou bereme proškoleného zdravotníka, který zpravidla zaujímá místo jako poslední člen skupiny. Tempo se určuje s ohledem na nejslabší články skupiny a to tak, aby skupina zůstala pořád skupinou. Je brán ohled na stoupání, ve jezdech je třeba odhadnout technickou připravenost a zdatnost jezdců, povrch terénu vzhledem k technickému stavu a typu kol. Stejně pravidlo platí i při výběru délky trasy. Úkolem vedoucího je využít každého a důležitého okamžiku a kontroluje skupinu pohledem vzad. Zpomalí kdykoli, když zjistí, že se skupina trhá.

Výhodné je, aby se vedoucí a poslední člen skupiny odlišili výrazným oblečením od ostatních členů skupiny. **Podle předpisů pro školní akce může mít skupina až 15 členů**, ale podle zkušeností se doporučuje na silnicích pro motorová vozidla tento počet omezit. Taková skupina se těžko udržuje kompaktní a v takové skupině se těžko komunikuje, nemluvě o tom, že se automobilům takové množství členů špatně předjíždí. **Mezi další skupinou by měl být odstup minimálně 100 m. Pokud jsou děti mladší 10 let nebo méně zkušené, je vhodné mít v každé skupině alespoň dva vedoucí.**

Pořadí a rozestupy se udržují ve skupině v následujícím pořadí:

- Na rovině 2–3 m.
- V prudkých sjezdech, horší terén, podle podmínek až 15 m.

Další pravidla při organizaci jízdy a zastavení ve skupině:

- V závěsu s dětmi nejezdíme.
- Při zastavení vedoucí signalizuje a počítá s délkou skupiny.
- Zastávka je na přehledném místě, ne na horizontu ani v zatáčce.

Při odjezdu je vedoucí přesvědčen že jsou všichni členové připraveni odjet a při rozjezdu volí pomalé tempo.

- Vedoucí nemění neočekávaně své rozhodnutí těsně před křižovatkou.
- S dětmi dodržujeme pravidelné přestávky každou hodinu 5–10 minutová přestávka, po 2–3 hodinách jízdy 30 až 60 minutový odpočinek.

Signalizace ve skupině:

Cílem je informovat jednotlivé cyklisty ve skupině o záměrech, situaci, které zamýšlí udělat vedoucí. Signál však může vyslat kterýkoli jezdec pokud je to důležité pro ostatní členy skupiny. Základní signály pro komunikaci ve skupině jsou jak uvádí ve své publikaci Šafránek (2000) tato:

- Zvednutím ruky signalizujeme **zastavení, nebo prudké zpomalení jízdy**.
- **Menší překážka na cestě** (kámen, střepy, díra) je signalizována rukou, kterou ukazujeme dolů na cestu a přitom zdůrazňujeme signál pohybem dlaně s napnutým ukazováčkem. Překážku lze objet ze strany odkud ukazujeme.
- **Na velkou překážku** se upozorňuje opakovaným pohybem ruky za zády na straně paže, která se pohybuje.
- **Zpomalení** je signalizováno pohybem upažené ruky s dlaní otevřenou dolů.

- Při opakovaných pohybech upažené ruky zezadu dopředu s dlaní směrem vpřed je nutné **zvýšení rychlosti jízdy**.
- Upažením s dlaní vpřed a palcem vztyčeným vzhůru je signalizováno **odbočení nebo změnu směru jízdy** na stranu upažené ruky. Tento signál dává vedoucí, ale i poslední člen skupiny.

DOPLŇKOVÝ PROGRAM PŘI CYKLOAKCÍCH

Hlavní náplní takových akcí jsou vyjížďky a putování s kulturně-poznávacím zaměřením. Kromě těchto aktivit, ve chvílích volna je zařazen do přípravy doplňkový program, jehož náplní je:

- Kontrola kola – údržba a opravy a vybavení mechanické brašny na cestu.
- Poskytnutí první pomoci a vybavení zdravotnické brašny.
- Rozprava o bezpečnosti a pravidlech silničního provozu.

1.3.2 IN-LINE BRUSLENÍ

In-line bruslení se v posledních letech stalo oblíbeným sportem všech věkových kategorií. In-line bruslení má význam především rekreační, ale i praktický (způsob dopravy). Jedná se o sport s nízkým počtem úrazů (při dodržení všech bezpečnostních náležitostí), umožňující aerobní i anaerobní činnost organismu. Klade nároky na obratnost, odvahu, fyzickou kondici, strategii a techniku.

KDY JE VHODNÉ ZAČÍT S IN-LINE BRUSLENÍM

Dříve než je položena otázka, kdy je nejvhodnější věk pro zahájení výcviku in-line bruslení, je třeba podívat se na pohybový vývoj dítěte. Základním předpokladem je ze zcela vyvinutá bezpečná chůze, která nastává ve věku třech let. Hrubá motorika,

zajišťující držení těla a pohyb je dokončena ve čtyřech letech. Pro efektivní jízdu při bruslení je základním předpokladem poměrně složité udržení rovnováhy na jedné noze. Jemnou koordinaci pohybů zvládá dítě ve věku šesti až sedmi let. Doporučuje se tedy začít až v sedmi letech.

VYBAVENÍ A VÝSTROJ

Jak uvádí Reichert, Krejčíř (2006) pro provozování in-line bruslení s dětmi na základní škole postačí jako základní vybavení brusle a chrániče. Pro použití bruslí na jednorázovou akci je vhodné využít služby pronájmu vybavení. Před převzetím zboží z prodejny, nebo půjčovny si je brán zřetel na následující:

- Všechny přezky a tkaničky jsou nepoškozené.
- Skelet bot není prasklý.
- Kolečka nejsou uvolněná. Pro začátečníky se používají větší velikosti koleček, tedy 78–82mm.
- Boty dobře drží původní tvar.
- Brzy nejsou zcela opotřebované.

Základní vybavení

Rekreační (fitness) brusle:

Pohodlná brusle z prodyšného materiálu, která je vhodná pro začátečníky. Vhodná brusle má na kvalitní oporu v oblasti nártu, kotníku, paty, boků a spodní části chodidla. Dětské brusle mají možnost posuvného zvětšování velikosti. Mechanismus je nejčastěji umístěn na spodní části špičky. Prodlužuje tak dobu použitelnosti brusle pro dítě.

Technika obutí a zkoušení brusle:

Pro jízdu na in-line bruslích je optimální použít středně silnou vlněnou, nebo bavlněnou ponožku. Přezky, či tkaničky utahujeme tak, aby moc nesvíraly chodidlo. Pokud ve stoji a mírném podřepnutí dítě pociťuje vyklouznutí chodidla v podřepu je brusle příliš velká.

OCHRANNÁ VÝSTROJ

U dětí je velice důležité získání důvěry v chrániče. Jakmile dítě zjistí, že ho pády nebolí, jeho pohyby jsou uvolněnější a smělejší. Většina bruslařských aktivit se bude odehrávat na betonovém, cihlovém, nebo asfaltovém podkladu. Je potřeba proto zamezit případnému zranění při kontaktu s podkladem. Výstroj je vyroben z plastových částí, z pěnového, či pryžového polstrování, které absorbuje nárazy při pádech.

Mezi ochranou výstroj pro in-line bruslení řadíme:

- **Přilby** – v in-line bruslení se používají dva druhy přileb. Prvním je uzavřená přilba chránící velkou část hlavy s protažením do týlu. Druhým druhem je alternativa v podobě cyklistické, nebo lyžařské přilby. Ujistěte se, že přilba odpovídá všem vyhláškám a bezpečnostním předpisům a normám.
- **Chrániče kolen** – chrániče musí dětem zakrývat kolena i ze stran. Dají se optimálně utáhnout.
- **Chrániče loktů** – platí zde to samé co u chráničů kolen, tedy zakrytí loktů i ze stran a možnost chránič dobře utáhnout.
- **Chrániče zápěstí**

ÚDRŽBA

Pro zachování bezpečnosti v maximálním možném rozsahu, je všechna ochranná výstroj a brusle v dobrém stavu a stav se po každém použití kontroluje. Není opomíjena zejména kontrola koleček (zejména z jejich vnitřní hrany) a kontrola ložisek.

Pro zachování hygieny je nutné nechat po každé jízdě botu brusle dobře vyschnout, aby se v ní netvořila plíseň. Bota se dezinfikujeme přípravkem proti tvorbě plísní a pachu.

KDE A KDY MŮŽEME BRUSLIT?

Bruslit na in-line se dá prakticky kdekoli s dobrým povrchem, od areálů a parků pro in-line bruslení, cyklistické stezky, veřejné parky až po parkoviště. Bruslení je zakázáno na veřejných parkovištích, kde platí dopravní předpisy, lze bruslit na některých soukromých parkovištích a na parkovištích patřících velkým obchodním centrům nebo hypermarketům po uzavírací době. Nejvhodnějším místem je pro začátečníky cyklistická stezka s dobrým stavem povrchu.

Kdy můžeme bruslit a kdy nebruslit?

- Bruslí se jen tehdy, když jsou **silnice suché**. Cesta bez větví, písku, kamínků, spadlých listů a olejových skvrn je nejideálnější cestou pro in-line bruslení. Bruslit lze za dne, ale i v noci. Noční bruslení má však svá specifika, mezi které patří zejména nošení osvětlení (přední a zadní na helmě, ideálně další zadní osvětlení na brusli). Fluorescentní oblečení, pásy, pásky na nejružnější místa na těle zajistí dobrou viditelnost i na velkou vzdálenost.
- Nebruslí se, pokud jsou žáci zraněni, vyčerpaní a ztrácí soustředěnost. Učitel, vedoucí hodnotí také fyzický a psychický stav svých žáků.

BEZPEČNOST

Předtím, než žáci vyjedou na výlet, musí znát základní pravidla bezpečnosti. Mezi ně patří následující pravidla:

1. Používají se ochranné pomůcky a správné vybavení.
2. Profil a povrch terénu – lepší hladký asfalt než drsný a hrbolatý povrch. Profil se vybírá s ohledem na technické schopnosti žáků.
3. Pokud se žáci dostanou do silničního provozu, dodržují jeho pravidla.
4. Používají odpovídající techniku jízdy.
5. **Bruslař=chodec** – podle paragrafů je bruslař na in-line bruslích brán jako chodec. Žáci se pohybují především po cyklostezkách, ale i přesto je důležité zmínit pár základních pravidel, která platí především pro jízdu na chodníku.
6. Chodec (dále jen bruslař) musí užívat chodníky nebo stezky pro chodce.
7. Kde není chodník, bruslí se po levé krajnici. Po krajnici nebo při okraji silnice je dovoleno bruslit pouze dvěma bruslařům vedle sebe. Při snížené viditelnosti, zvýšeném provozu, v nebezpečných a nepřehledných úsecích jedou bruslaři pouze za sebou.
8. Při pohybu na stezce označené „Stezka pro chodce a cyklisty“ nesmí bruslař ohrozit cyklistu jedoucího po stezce. Pokud je stezka oddělena pruhem pro chodce a cyklisty, je bruslař povinen užít pruh pro chodce. Pruhu pro cyklisty lze užít při obcházení, vcházení a vycházení ze stezky.
9. Osoba pohybující se na in-line bruslích nesmí na chodníku nebo stezce ohrozit ostatní chodce.

1.3.3 PĚŠÍ TURISTIKA

Poznávání krás přírody, kulturních památek společně s pohybem jsou převažující motivy pěší turistiky. Využívá chůze jako nejpřirozenějšího pohybu pro člověka v přírodním prostředí. Jak uvádí Neumann (2000) **k základním formám** pěší turistiky řadíme vycházky, výlety, túry, delší turistické pochody a vícedenní putování spojené s nošením vybavení pro přenocování a stravování. **K výkonnostním formám** pěší turistiky patří také dálkové pochody, dálkové etapové pochody a přechody horských hřebenů.

Výkonnostní a zdravotní aspekt zdůrazňují různé rekreační programy a různě zaměřená intenzivní chůze (walking).

Úkolem diplomové práce není věnovat se obtížnějším formám pěší turistiky, ani nemá seznamovat s úskalím, jako např. postupem mimo značené cesty, pohybem na zajištěných cestách, chováním při špatném počasí, bouřce apod. Cílem je realizovat jednoduché jednodenní výlety do přírody s programem, ve kterém jsou obsaženy hry a soutěže.

Při pěší turistice se otevírá široký prostor proto, aby se děti naučily vnímat okolní přírodu jako součást života, získat je pro vztah k prostředí. V Rámcovém vzdělávacím programu je uvedeno mimo jiných témat i průřezové téma nazvané **enviromentální výchova**. Enviromentální výchova vede žáka k pochopení provázanosti a složitosti vztahů člověka a životního prostředí, přispívá k vnímání života jako nejvyšší hodnoty, podněcuje aktivitu, tvořivost, toleranci, ohleduplnost k životnímu prostředí, umožňuje pochopení souvislostí mezi lokálními globálními problémy a vlastní odpovědností ve vztahu k životnímu prostředí. Na realizaci tématu se podílí většina vzdělávacích oblastí, kde každá z oblastí má svůj specifický význam. Pro podněcování zájmu dětí v současné době existuje v České republice řada institucí (školy, občanská sdružení, tělovýchovné a komerční instituce), které využívají aktivit v přírodě k výchovným účelům (volně dle RVP ZV).

VÝLETY A VYCHÁZKY S DĚTMI

Pěší turistika je nejrozšířenějším a nejméně technicky náročným druhem turistiky. Pomocí pohybu chůze je vykonávána v přírodním prostředí. V poslední době se může zdát, že se v dětech vytrácí touha po výletech, kouzlo a krása přírody a pohybu v prostoru nahrazuje prostor mnohem omezenější obklopený moderními technologiemi, virtuální a kolikrát pasivní zábavou. Tento fakt se týká zejména dětí, kteří žijí ve velkoměstech.

V naší vlasti lze považovat turistiku za určitý fenomén, který byl rozšířený u nás zejména v době předrevoluční. Děti se dostaly do volné přírody z města s rodiči a trávily svůj volný čas turistikou, nebo na krátkých výletech „mimo město“. Dnes díky vysokému pracovnímu nasazení rodičů a časové vytíženosti jsou děti častokrát opomíjeny a nemají příležitosti dostat se do styku s přírodou ani ve svém nejbližším okolí. Je důležité, aby se děti do ní dostaly co možná nejčastěji a odnášely si z každého kontaktu s ní odlišný zážitek než jaký jim nabídne jejich každodenní jednotvárnost.

CÍLE VÝLETŮ A VYCHÁZEK

Každá akce v podobě vycházky nebo výletu by měla mít pestrý program složený z drobných her a soutěží. Tyto hry mohou mít charakter pohybových aktivit, pátracích nebo pozorovacích úkolů. Při pohybu v krajině se najde mnoho příležitostí pro seznamování dětí s krajinou a s kulturním dědictvím. Výlety a procházky jsou také studnicí inspirace pro pozdější rozpravy ve školních lavicích, nabízí možnost prakticky si ověřit znalosti, které žáci znají ze školního vyučování. Vyškovský (1997) rozděluje cíle turistiky a výletů do následujících kategorií:

Vzdělávací:

- Rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti potřebné pro aktivní zvládnutí jednotlivých druhů turistiky.

- Učí novým odborně technickým dovednostem, podporuje manuální zručnost (táboření, opravy jízdních kol, lodí apod.)
- Rozšiřuje kulturní rozhled a znalosti, dává poznatky a vědomosti z mnoha oborů lidské činnosti.
- Dochází k ověřování poznatků při praktické činnosti.

Výchovný:

- Působí na osobnost žáka; tělesný pohyb, poznávací a odborné činnosti vytvářejí předpoklady k mnohostranné tvůrčí aktivitě.
- Umožňuje bezprostřední aktivní působení učitele.
- Rozvíjí volní a další vlastnosti, nutné k absolvování plánované túry, podporuje víru ve vlastní síly
- Turistika a různé formy pobytu v přírodě se používají jako terapie u narušené mládeže.
- K upevnění vztahu mezi členy rodiny pomáhají rodinné formy turistiky.
- Člověk uspokojuje svoji potřebu sociálních vztahů.
- Poznání přírodních i umělých krás pomáhá utvářet estetický vkus.
- Podporuje navázání citových vztahů k přírodě, kultuře, lidem.

Zdravotní cíl:

- Dochází k aktivnímu spojení tělesného pohybu s příznivými vlivy přírodního prostředí.
- Upevňuje a rozvíjí vytrvalost, jež má klíčový význam z hlediska dobré tělesné kondice.
- Zlepšuje otužilost a odolnost organismu, uvolňuje psychické napětí.

TURISTIKA A VĚK ŽÁKA

Moser (1981) uvádí, že je důležité si uvědomit, že dětský organismus není uzpůsoben takové zátěži jako je schopen snést dospělý jedinec. Obecným pravidlem je, že se děti do deseti let rychle unaví, ale rychle regenerují a zbavují se únavy rychleji než dospělí. Kromě fyzické únavy zapříčiněné nadměrnou zátěží lze pozorovat i únavu ze stereotypu a monotónního způsobu chůze.

Pro představu jak velké zátěži lze děti ve věku prvního stupně vystavovat je podle MOSERA a kol. (1981) uvedena tabulka maximálního zatížení dětí v pěší turistice (tabulka uvádí hodnoty upravené pro začínající a průměrné jedince):

Tabulka 3: Maximální zatížení dětí v pěší turistice

<i>Délka (dny)</i>	<i>Věk (roky)</i>	<i>Počet km</i>	<i>Počet kg zátěže</i>	<i>Rychlost km/h</i>
<i>1 den</i>	<i>6–7</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>2,5</i>
	<i>7–9</i>	<i>8</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
	<i>9–11</i>	<i>10</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	<i>11–13</i>	<i>12</i>	<i>6</i>	<i>3,5</i>
<i>2 dny</i>	<i>10–11</i>	<i>15</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	<i>11–13</i>	<i>20</i>	<i>6</i>	<i>3,5</i>

VYBAVENÍ NA PĚŠÍ TURISTIKU PRO DĚTI

Základem je kvalitní **obuv**. Obuv musí mít vnitřní klenbu a pevnou patu, aby podporovala správné uložení nohy v botě a aby v ní nedocházelo k poškozování přirozeně vyklenuté nožní klenby. Boty na náročnější chůzi se vyrábějí z materiálů, které nepropouští dovnitř vodu a přitom odvádějí ven teplo, které se tvoří při chůzi. Pro pohodlnější chůzi můžete použít i speciální **ponožky** pletené tak, aby podporovaly nožní klenbu

a umožňovaly dýchání nohy. Pokud je ve skupině žák, který má ploché nohy, nebo na ně má náběh, boty musí být opatřeny **ortopedickou vložkou**.

Pokud bude mít dítě **batoh**, měl by mít odvětraná záda, nastavitelné popruhy, u kterých lze upravit délku a připevnit batoh i k pasu a batoh by měl být lehký.

1.3.4 ORIENTAČNÍ HRY V PŘÍRODĚ

Orientační hry v sobě skrývají prvky tradičně pojímané tělesné výchovy s prvky netradičními, které lze čerpat v jiných oblastech základního vzdělávání. Pro příklad uveďme matematiku, zeměpis, vlastivědu a výtvarnou výchovu. Ve školní praxi se mluví o projektovém vyučování, či o mezipředmětových vztazích. Úspěch v orientačních hrách je tedy závislý nejen na orientačních a vytrvalostních schopnostech žáků, ale je brán v úvahu celkový výkon a prožitek ze hry. Na aktivitách lze prakticky ukázat funkčnost teorií, které si účastníci osvojili ve školních lavicích. Kircher a Hnízdil (2004) uvádí, že orientační technika a úkoly, které jsou obsahem těchto her, působí jednak na rozvoj vlastní schopnosti orientace jednotlivce, a na druhé straně rozvíjí jeho kreativitu, samostatnost a rychlost v rozhodování a schopnost reálného zhodnocení vlastních možností. Orientační hry určené kolektivům zase rozvíjí schopnost kooperace, vzájemnou pomoc, zodpovědnost a pocit sounáležitosti ke skupině.

VYBAVENÍ PRO ORIENTAČNÍ HRY A ORIENTAČNÍ BĚH

Předkládané vybavení se dá nahradit dostupnými materiály a pomůckami. Pro orientační běh a hry potřebujeme jak uvádí Kircher a Hnízdil (2004):

- **Kontrolní stanoviště**

Slouží pro kontrolu, zda žák prošel daným kontrolním bodem. Používá se trojboký lampion oranžovobílé barvy. Stanoviště obsahuje také záznamové zařízení (kleště, dnes

elektronický čip). My nahradíme kleště razítkem, nebo nadepsanými kódy, které žáci přepisují na záznamovou kartu. Místo lampionu lze použít fáborek, stužka s výraznou barvou.

- **Buzola nebo kompas**

Ne všechny hry využijí používat buzolu, nebo kompas. Je na uvážení, zda je vhodné je použít.

- **Mapa**

Speciální mapy pro orientační běh jsou barevné, každá část životního prostředí je reprezentována určitou barvou. Žlutá (otevřené plochy), bílá (vysoký a přehledný les), zelená (označuje hustší partie lesa), modrou barvou je zaznačeno veškeré vodstvo a černou barvou jsou zaneseny v mapě komunikace, skály a objekty, které vytvořil člověk (budovy, krmelce apod.). Kromě barevného označení jsou v mapě vrstevnice (pomyslné čáry spojující všechny body se stejnou nadmořskou výškou).

Originální mapa na orientační hry, nebo běh je pro žáky zbytečná. Taková mapa se dá lehce nahradit hrubým plánem, do jehož realizace lze zainteresovat i děti samotné. Postačí černobílé provedení se vzdáleností kroků.

- **Výstroj**

Nejdůležitější součástí výstroje jsou boty. Pro pohyb v terénu jsou vhodné kopačky, nebo botasky. Je vhodné mít dolní končetiny zakryté kvůli lesnímu porostu. Vhodnost zakrytí noh je určena podle uvážení a záleží na složitosti a rázu terénu.

Děti si vystačí s běžným sportovním oblečením (bavlněné triko s krátkým, nebo dlouhým rukávem, popř. čelenka apod.).

1.3.5 LANOVÉ AKTIVITY

Definice termínu lanové aktivity může být různorodá. Jedná se o aktivity provozované pomocí lan uvázaných na skále, stromech, kůlech nebo pevné konstrukci. Jedná se o překonávání překážek, které jsou před jedince, nebo skupinu postaveny, ale i o slaňování. V diplomové práci se uvažuje o lanových aktivitách provozovaných v prostředí lanových centrech v podobě překážek a drah. Dále uvedené aktivity (v praktické části diplomové práce) si lze však postavit svépomocí, nebo za dopomoci a za předpokladu, že je k dispozici materiálové vybavení. Jak uvádí Hanuš a Hrkal (1999) rozvíjejí tyto aktivity:

- Pohybovou tvořivost, obratnost, vytrvalost a sílu.
- Týmovou spolupráci.
- Umění řešit problémové situace originálními a netradičními způsoby svépomocí.

Radost ze zdolané překážky přináší uspokojení v podobě posílení sebevědomí a motivací pro překonávání dalších problémů. Lanové překážky simulují problém, s kterým se jedinec musí vypořádat. Svým účinkem směřují lanové aktivity k překonávání sebe sama, strachu, obavy z nepoznaného, pohybově náročného a nebezpečného. Kladné působení lanových aktivit podle Neumanna (1999) lze shrnout takto:

- Rozvíjí sebedůvěru.
- Zvyšují uvědomování si sebe samého.
- Zlepšují komunikační dovednosti a týmovou spolupráci.
- Ukazují, že stálé opakování zaběhaných praktik nemusí být to nejlepší.
- Zlepšují dovednosti v rozhodování i řešení konfliktů.
- Rozvíjejí vůdcovské schopnosti.
- Rozvíjejí individuální odpovědnost.

- Kladně působí na skupinovou soudržnost.
- Zlepšují schopnost posuzovat procesy ve skupině, ohodnotit působení pozitivního i negativního chování.
- Zvyšují tělesnou zdatnost a obratnost.
- Přispívají k dobrému pocitu ze splnění úkolů a překonání výzvy.
- Poskytují zábavný a radostný přístup ke cvičení.

Lanové aktivity využívají pedagogické přístupy postavené na autentickém prožívání. Takovým přístupem je i zážitková pedagogika, o které je pojednáváno v jedné z předešlých kapitol.

FORMY A TYPY LANOVÝCH PŘEKÁŽEK

Mezi lanové překážky jsou zařazeny konstrukce z lan a dalších materiálů, buď vázaných nebo pevně upevněných. Překážek existuje celá řada a dají se třídit podle různých kritérií a lze je rozdělit podle Hanuš, Hrkal (1999):

- Konstrukce – na stromech (působí na účastníkovu vnímání přírody a mohou tak rozvíjet jeho vztah k životnímu prostředí), na kůlech a různých konstrukcích.
- Podle výšky nad zemí – nízké (budují se ve výšce nad zemí od 0,3m do 1,5m) a vysoké (od 1,5m do výšky několika metrů).
- Podle počtu lezců – individuální a skupinové (týmové). Překážky jsou omezeny počtem lezců na individuální, pro jednoho právě lezoucího lezce na jedné překážce, a na týmové, které většinou naopak pouze jeden nemůže sám překonat.
- Podle směru lezení – horizontální, vertikální, diagonální.

BEZPEČNOSTNÍ A METODICKÉ POKYNY

Lze si představit, co by mělo na následky pád z velké výšky na zem. Lanové centra jsou rizikové, co se týče možnosti fyzického úrazu. Proto musí dbát organizátoři i účastníci na přísná dodržování bezpečnostních pravidel.

Podle Hanuš, Hrkal (1999) je vedoucí programu proškolený (absolvent kursu zaměřeného na metodiku provozování lanových aktivit), má dostatečné zkušenosti. Vedoucí je také zodpovědný za další organizátory akce, kteří jsou obeznámeni s úskalími překážek. V týmu je také zdravotník, který má dostatečné znalosti a vybavení, aby mohl poskytnout případnou první pomoc.

Účastníci jsou rovněž proškoleni z bezpečnosti, s nástupy a sestupy z jednotlivých překážek, s pohybem na překážkách a jak se na nich chovat, kdy na ně nastoupit, v jakých skupinách se pohybovat, jak používat jednotlivé jistící prvky. Součástí přípravy účastníků by měla být také psychická příprava.

Nedílnou součástí bezpečnosti pohybu je vhodně zvolené oblečení. To má být pohodlné a nemělo by bránit pohodlnému pohybu. Na hlavě je bezpodmínečně přilba. Dlouhé vlasy, hodinky, šperky a volné části oděvů jsou zajištěny proti případnému kontaktu s lanem, nebo jistícími prostředky. Kapsy žáků jsou prázdné (padající předměty můžou ohrozit bezpečnost nejen lezce, ale i lidí pohybujících se pod lezcem).

Veškeré vybavení používané při lanových aktivitách jsou určeny pro horolezectví a organizátoři jsou detailně seznámeni s historií užívaných lan, karabin, sedacích úvazků, přileb apod.

Před aktivitou musí být zřejmé, že všichni rozumí bezpečnostním pravidlům a v průběhu aktivit je kladen důraz na spolupráci a vzájemnou důvěru.

1.3.6 NOČNÍ HRY

Noční hry jsou rovněž zařazeny mezi outdoorové aktivity, protože v sobě skrývají notnou dávku napětí a vyžadují od dětí pozornost a soustředění s prvky překonání strachu ze tmy a „neznámého“ prostředí. Většina žáků bude mít strach ve tmě, zejména ti, kteří bydlí v městech a do volné přírody se za tmy nedostanou.

Na následujících řádcích je pojednáno o obecně platných pravidlech pro pořádání nočních her s dětmi. Kutý (2006) uvádí, že je zejména nutné si uvědomit rizika nočního pohybu a dodržovat zvýšenou opatrnost. Noční hry je možno konat **pouze v bezpečném prostoru**, který děti dobře znají, či je jinak zabezpečen. Tento prostor je vymezen pomocí světelných zdrojů. Těmi mohou být svíčky, baterky, čelovky, nebo petrolejky. Prostor si před zahájením hry s dětmi projdeme ještě za světla. **Nikdy nesmí být podcenění nebezpečí zabloudění.** Před hrou je pro případ zabloudění sjednán signál (píšťalkou), kterým mohou žáci požádat o pomoc. Signál ze stany učitele (písknutí) znamená konec hry. Děti jsou seznámeni s riziky nočního pohybu. Nehrají se hry, v kterých jsou děti lekány a strašeny (stezky odvahy apod.). Jak dále uvádí Kutý (2006) hry zaměřujeme na akceptování tmy, případně i samoty jako něčeho samozřejmého, čeho se není třeba bát. Pokud jsou uspořádány hry, u kterých by se žáci měly pohybovat sami v terénu, je zajištěn dostatečný počet kontrol učitelů a vedoucích v průběhu celé trasy. Účastníci hry jsou upozorněni na možnost poranění (chůze v terénu – nebezpečí podvrtnutí nohy, zlomenin, zranění očí – držet ruku před obličejem apod.). Nehrají se hry, při kterých se děti snaží splnit úkoly na daný čas. Honičky jsou hrány jen na místech, kde je eliminováno riziko zranění.

1.3.7 HRY VE VODĚ

Prázdniny a horké dny lákají k vodě. Ta ale může být pro děti velmi nebezpečná. Někdy stačí chvilka nepozornosti a může nastat problém. Proto se volí z takových aktivit, kde jsou brány v potaz fyzické předpoklady a musí se předem vědět, jak jsou děti v plavání zdatné. V nižších ročnících a s neplavci se hrají hry, kde voda není hlubší než pás, max. po ramena. Voda je velmi zrádný živel nejen pro malé neplavce, ale i pro starší.

Bohužel často nestačí být s dítětem jen u vody a čas od času je kontrolovat. Malé děti se totiž utopí překvapivě tiše a rychle. Když se dítě dostane pod vodu, automaticky se nadechne, aby zakřičelo. Vdechnutou vodou si zablokuje dýchací cesty, ztratí orientaci a většinou se samo nedokáže dostat nad hladinu.

- Dvě minuty od potopení ztrácí vědomí.
- Do čtyř až šesti minut nastává nevratné poškození mozku.
- Nejrizikovější věk je od jednoho roku do čtyř let.

BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA PŘI AKTIVITÁCH VE VODĚ

Uvedená bezpečnostní pravidla dle Konůpkové (celý článek dostupný na <http://vzdelavani.brontosaurus.cz/pro-organizatory/bezpecnost/.html>) jsou dodržována velice striktně a žáci musí vědět, že je třeba tyto pravidla dodržovat:

- Děti se pohybují u vody a ve vodě (dále koupání) jen za dohledu učitele, nebo vedoucího.
- Dohled může vykonávat jen osoba, která je schopna poskytnout záchranu tonoucímu a je dobrý plavec, jinak nemůže být touto funkcí pověřen.
- Koupání v přírodě musí být přizpůsobeno počasí, fyzické zdatnosti a plaveckým schopnostem žáků.

- Místo ke koupání v přírodě, s výjimkou koupání v bazénech a rekreačních rybnících, musí být projednáno s okresním hygienikem. Koupaliště musí být schválené orgánem ochrany veřejného zdraví (OHES).
- Před koupáním je třeba prozkoumat dno, přístup k vodě, hloubku vody a vyhradit prostor pro plavce i neplavce a aktivity provádíme jen na známých a ověřených místech, vedoucí jde do vody první a prověří bezpečnost, hloubku, prostor apod.
- **Neukázněné děti jsou posílány okamžitě z vody.**
- Je vhodné rozdělit děti do dvojic s tím, že se vzájemně hlídají.
- Vedoucí musí mít neustálý přehled o všech dětech, tedy i o těch, které se právě nekoupou.

Doporučené:

- Zakázat žvýkačku při koupání.
- Dodržení hygienických předpisů pro koupání.

Koupat se je zakázáno:

- Koupání je zakázáno 100 metrů (na obě strany) od mostů, přístavišť, přístavních můstků veřejné dopravy, překladišť a vjezdů do přístavů
- Koupání je zakázáno v požárních bazénech, u jezů (je vyznačeno znaky) do vzdálenosti, kterou stanoví plavební správa po projednání se správcem jezu, značených plavební správou nebo poříčním oddílem policie, v chovných rybnících označených majitelem a v nádržích pro odběr pitné vody.

2 CÍLE PRÁCE

HLAVNÍ CÍL:

Hlavním cílem práce je navrhnutí programů pro pobyty v přírodě pro všechny ročníky prvního stupně základních škol.

DÍLČÍ CÍLE:

- 1) Vymezení outdoorových aktivit v rámci Rámcového vzdělávacího programu.
- 2) Zjištění oblíbenosti outdoorových aktivit mezi žáky na prvním stupni základních škol.
- 3) Vytvoření programů pro pobyty v přírodě pro jednotlivé ročníky prvního stupně základních škol.

HYPOTÉZY:

H1: Předpokládáme, že nadpoloviční většina žáků na prvním stupni má zájem o outdoorové aktivity.

H2: Předpokládáme že nadpoloviční většina žáků třetích, čtvrtých a pátých tříd ví, co jsou to outdoorové aktivity.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část se zabývá vytvořením programu pro pobyt v přírodě pro žáky prvního stupně. Tento program je v souladu s klíčovými kompetencemi a vznikl ve spolupráci s pedagogy na základních školách. Dále jsou v praktické části obsaženy výsledky dotazníku, které jsou graficky zpracovány pro větší přehled a názornost.

3.1 METODIKA PRÁCE

3.1.1 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU

Zkoumaný soubor se skládá ze základních škol v kraji Zlínském, Královehradeckém, Středočeském a v kraji Libereckém. Výzkum byl proveden na dvou školách na venkově, a na dvou školách které se nacházejí v centru města (viz. tabulka 5). Cílovou skupinu představují žáci prvního stupně základních škol. Oslovených respondentů na jeden ročník odpovídá průměrně počtu šedesáti žáků. Dohromady bylo osloveno 330 respondentů.

Tabulka 5: Přehled škol a krajů, kde byl proveden výzkum

Název školy (kraj)	Ročník
ZŠ Zašová (Zlíský kraj)	1, 3, 5
ZŠ Hustopeče nad Bečvou (Moravskoslezský kraj)	2, 4
ZŠ U školy (Liberecký kraj)	1, 4, 5
ZŠ Daliborka (Královehradecký kraj)	2, 3

Tabulka 6 ukazuje, kolik bylo vyplněno dotazníků v jednotlivých ročnících a jaký věk odpovídá jednotlivým ročníkům. Protože pohlaví ve třídách je smíšené, tabulka je

rozdělena na dívky a chlapce. Z celkového počtu 330 rozdaných dotazníků bylo řádně vyplněno a vráceno 297. Návratnost dotazníků je tedy 90 %.

Tabulka 6: Přehled oslovených v jednotlivých ročnících

Ročník	Věk	Celkový počet vrácených dotazníků	Počet vrácených a vyplněných dotazníků
První	6–7 let	61	Dívky: 29
			Chlapci: 32
Druhý	7–8 let	59	Dívky: 24
			Chlapci: 35
Třetí	8–9 let	54	Dívky: 26
			Chlapci: 28
Čtvrtý	9–10 let	63	Dívky: 31
			Chlapci: 32
Pátý	10–11 let	60	Dívky: 27
			Chlapci: 33

3.1.2 POUŽITÉ METODY

Pro výzkum byla zvolena nejpoužívanější pedagogická výzkumná metoda dotazník. Podstatou dotazníku je zjištění dat a informací o respondentovi. Informace prostřednictvím dotazníků byly získány na výše uvedených školách. Na otázky žáci odpovídaly za účasti učitelů v časovém rozmezí 10–25 min (dle dispozic žáka a aktuálního ročníku). Dotazník je přizpůsoben věku respondentů po stránce formální i obsahové. Z osobních údajů žáci uváděli pouze svá křestní jména a ročník.

3.1.3 CHARAKTERISTIKA DOTAZNÍKU

Dotazník byl vytvořen na základě aktuálních potřeb učitelů základních škol. Jak je uvedeno výše, dotazník se pro nižší⁶ a vyšší⁷ ročníky liší formálně i obsahově. Úvod dotazníku obsahuje oslovení žáků a seznámení s dotazníkem, společně s instrukcemi k jeho vyplnění. V úvodní části respondenti vyplňovali své jméno a třídu.

Otázky číslo jedna, dva, tři a čtyři jsou společné pro nižší i vyšší ročníky. Otázky číslo jedna, dva a tři jsou tzv. otázky uzavřené (otázky s uzavřeným koncem). Znamená to, že si respondenti vybírali z uzavřeného okruhu předem daných odpovědí a variant.

- Otázka první se z odborného hlediska řadí k tzv. dichotomickým otázkám – tzn. že nabízí dvě možné volby odpovědí ano či ne.
- Mnohonásobný výběr nabízí otázka druhá a třetí. Mnohonásobným výběrem se rozumí výběr ze tří a více předem daných odpovědí.
- Otázka čtvrtá obsahuje sedm podotázek a vyjadřuje tzv. škálu souhlasu. Dětem jsou nabídnuty emotikony, které vyjadřují žákův postoj k nabízeným sportovním oblastem. Tuto otázku považují za jádro celého výzkumu, protože přímo zodpovídá oblíbenost vybraných outdoorových aktivit na prvním stupni základních škol.
- U ročníků nižších je dotazník ukončen právě otázkou čtvrtou. Vyšší ročníky pokračují otázkou pátou (dichotomickou) a šestou s mnohonásobným výběrem.
- Na závěr dotazníku jsou žákům kladeny otázky číslo sedm a osm s otevřeným koncem, kde žáci vyjadřovali svůj postoj k obecné oblíbenosti sportů.

Obě verze dotazníků jsou k dispozici k nahlédnutí v příloze této diplomové práce.

⁶ Za nižší ročníky se považuje první a druhá třída ZŠ

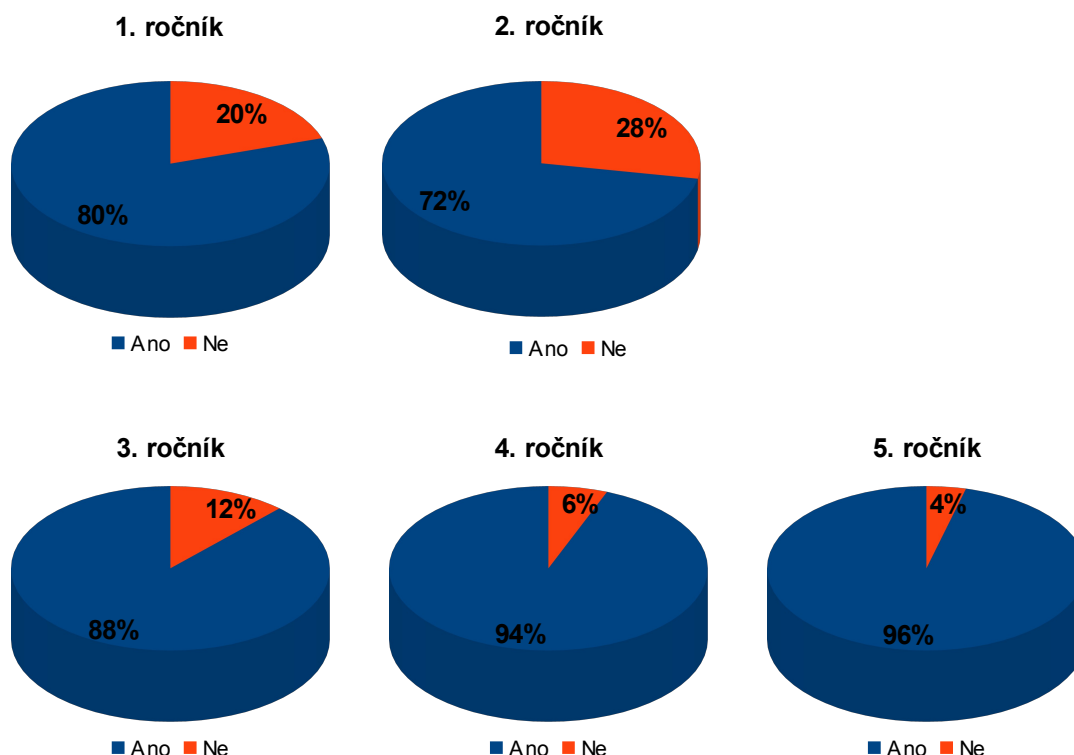
⁷ Za vyšší ročníky se považuje třetí, čtvrtá a pátá třída ZŠ

3.2 VÝSLEDKY A DISKUZE

3.2.1 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky výzkumu jsou uváděny v grafech a textu. Text obsahuje procentuální vyjádření výsledků předloženého dotazníku. Text slovně porovnává společně jednotlivé ročníky a poukazuje na jejich odlišnost.

Chceš zažít dobrodružství venku mimo město?

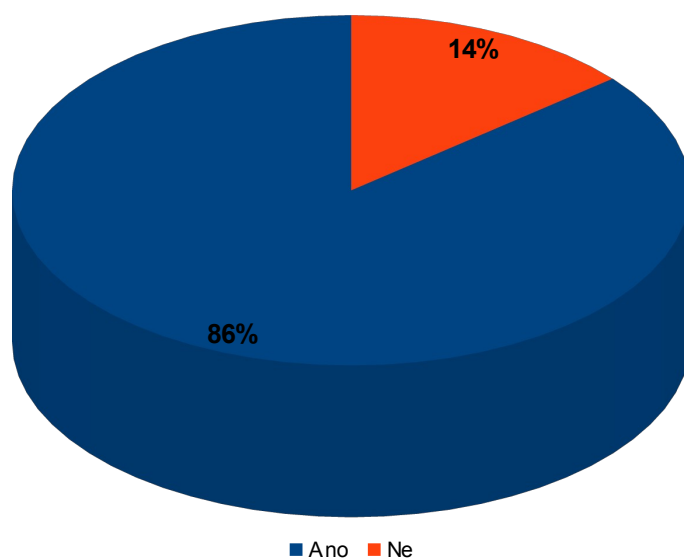


Obrázek 1: Vyhodnocení otázky č. 1, jednotlivě pro každý ročník prvního stupně

Otázka č. 1 je zaměřena na zájem žáků strávit dobrodružství mimo město, tzn. venku v přírodě. Vyrůstající trend zůstávat doma pasivní, vede žáky k menší pohybové aktivitě, nezájmu o sport a s ním spojené zážitky, prožitky a radosti ze hry. Výzkum však ukazuje, že žáci mají zájem trávit čas venku, pryč z města.

V nižších ročnících je zájem trávit čas mimo město o něco nižší než v ročnících vyšších. Ve druhém ročníku 28% žáků odpovědělo ne, což je nejvíce ze všech ročníků. Z dotazníků je zřejmé, že chuť vyrůstá s přibývajícím věkem žáků. V pátých ročnících pouhá 4% nejeví zájem o venkovní mimoměstské aktivity. Následující graf nám ukazuje, že většina žáků na prvním stupni má zájem o tyto činnosti.

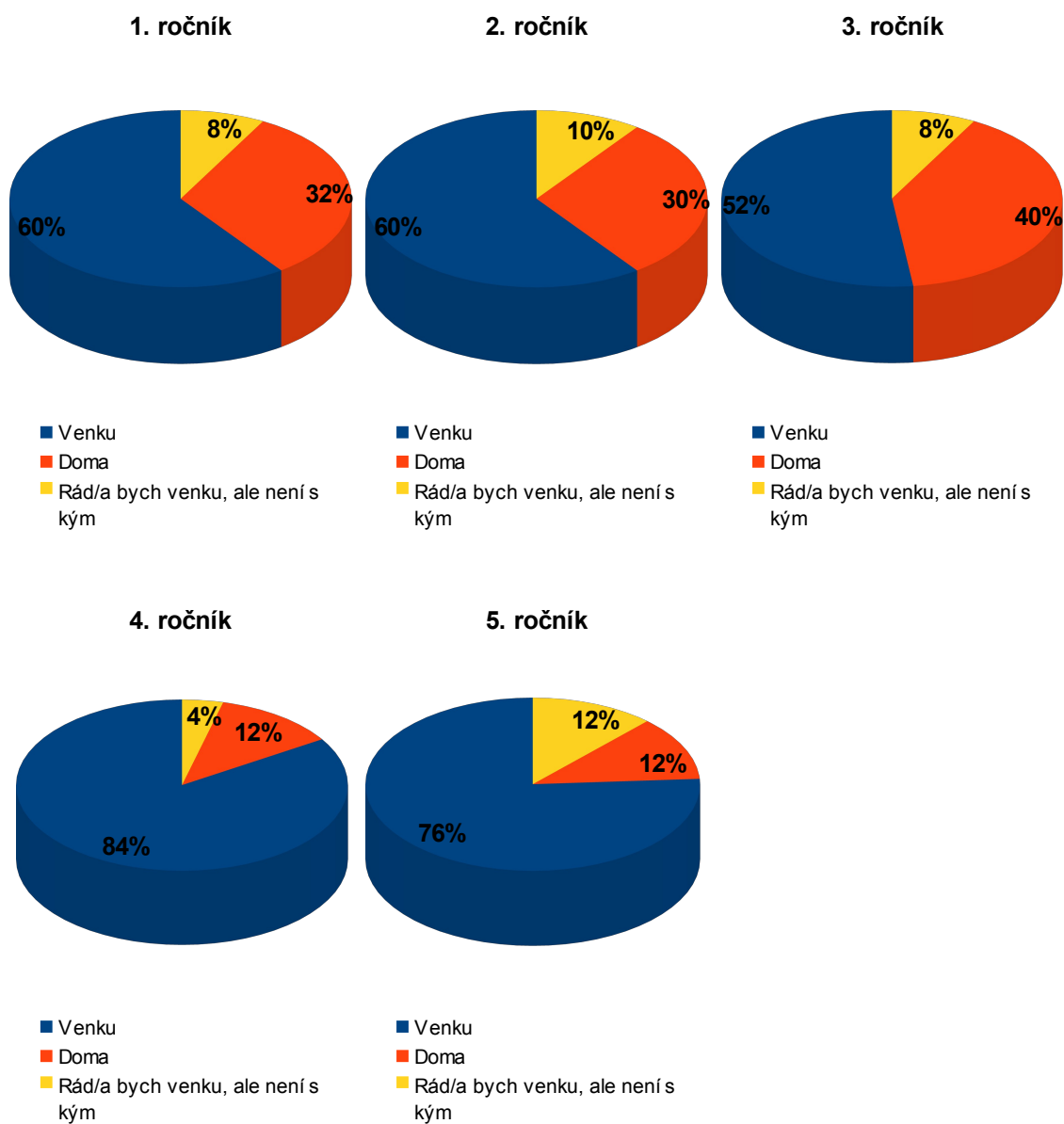
Chceš zažít dobrodružství venku mimo město?



Obrázek 2: Vyhodnocení otázky č. 1, celkové vyhodnocení všech ročníků prvního stupně

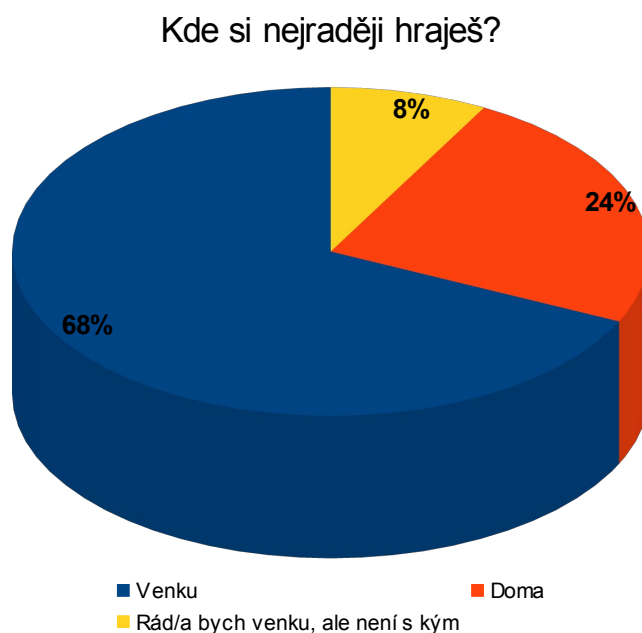
Graf ukazuje celkový zájem všech ročníků na prvním stupni o dobrodružství venku mimo město. Zájem nemá 14%, většina respondentů, tedy 86% odpovědělo kladně.

Kde si nejradyji hraješ?



Obrázek 3: Vyhodnocení otázky č. 2, jednotlivě pro každý ročník prvního stupně

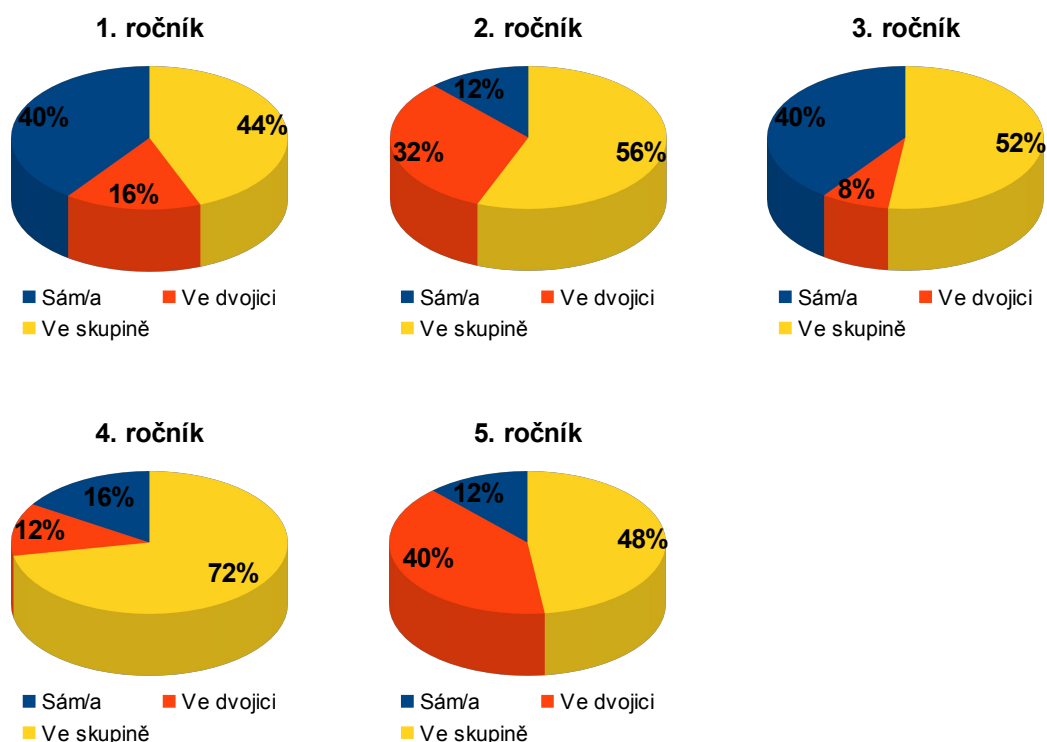
Otázka č. 2 je zaměřena na to, kde děti nejraději tráví svůj volný čas, tedy kde si nejraději hrají. S potěšením lze říci, že si většina dětí hraje rádo venku. Podle výzkumu si z celého zkoumaného souboru (tzn. z žáků prvního stupně ZŠ) hrají venku nejraději žáci čtvrtých tříd. Na pomyslném druhém místě jsou žáci pátých tříd (76% si nejraději hraje venku). Naopak v ročníku třetím celých 40% dětí si hraje nejraději doma. To je nejvíce ze všech respondentů. S čím, nebo jak si doma hrají, na to už náš výzkum neodpovídá. V prvním ročníku si 60% procent dětí hraje nejraději venku, v ročníku druhém je to ještě o 8% víc. Respondentů, kteří by si rádi hráli venku, ale nemají s kým je jen malé množství. V průměru se jedná o méně než 10% žáků. Následující graf ukazuje průměrné hodnoty, kde si děti ve věku prvního stupně nejraději hrají.



Obrázek 4: Vyhodnocení otázky č. 2, celkové vyhodnocení všech ročníků prvního stupně

Většina 68% dětí prvního stupně si nejraději hraje venku, 24% doma a 8% by rádo venku, ale nemají s kým. Z výsledků lze soudit, že i přes vymoženosti moderní doby (počítače, virtuální zábava) děti rádi tráví svůj volný čas venku.

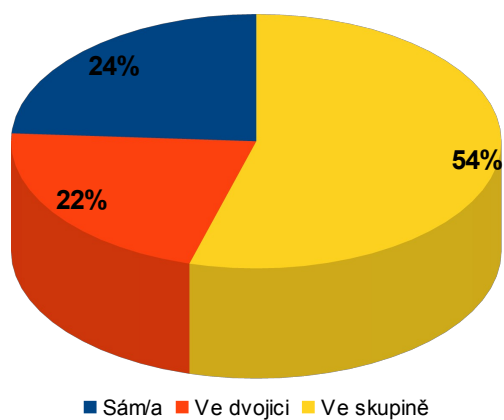
Sportuješ raději:



Obrázek 5: Vyhodnocení otázky č. 3, jednotlivě pro každý ročník prvního stupně

Třetí otázka dotazníku objasňuje, jak si děti nejraději hrají. Jestli ve skupině, ve dvojici s kamarádem, nebo jsou spíše individualisté a hrají si nejraději sami. V prvních třídách si nejvíce žáků hraje ve skupině. Překvapivě si hodně oslovených (44%) hraje samo. Nejméně rádi si hrají ve dvojici. Hodně podobně dopadli žáci ve třetím ročníku (40% žáků si hrají nejraději sami, 52% ve skupině, 8% ve dvojici). Ve druhém ročníku si 56% má v oblíbené hru ve skupině, 32% ve dvojici, 12% si nejraději hraje o samotě. Hru ve skupině mají nejvíce v oblíbené žáci ve čtvrté třídě – 72%. V páté třídě preferuje hru ve skupině 48% respondentů, 40% hru ve dvojici, což je nejvíce ze všech tříd na prvním stupni. Obrázek č. 6 uvádí průměrné hodnoty všech ročníků na prvním stupni ZŠ.

Sportuješ raději:

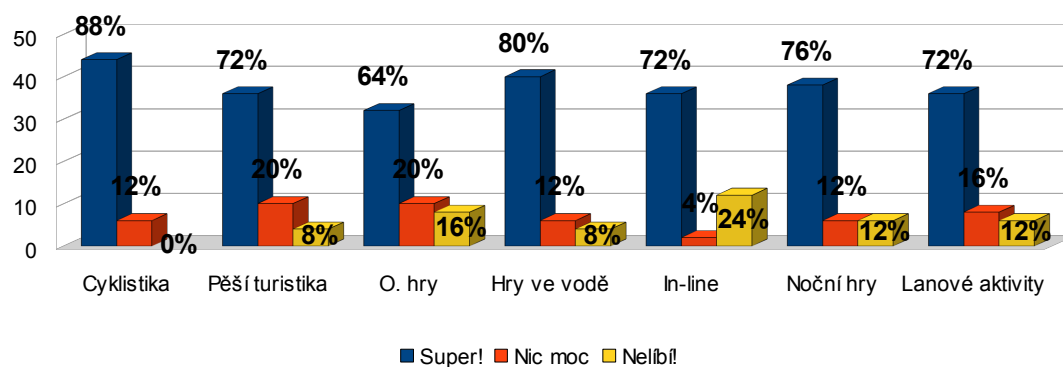


Obrázek 6: Vyhodnocení otázky č. 3, celkové vyhodnocení všech ročníků prvního stupně

Ve skupině si hraje nejraději 54% dětí z ročníků prvního stupně. Více než ve dvojici si děti hrají raději sami.

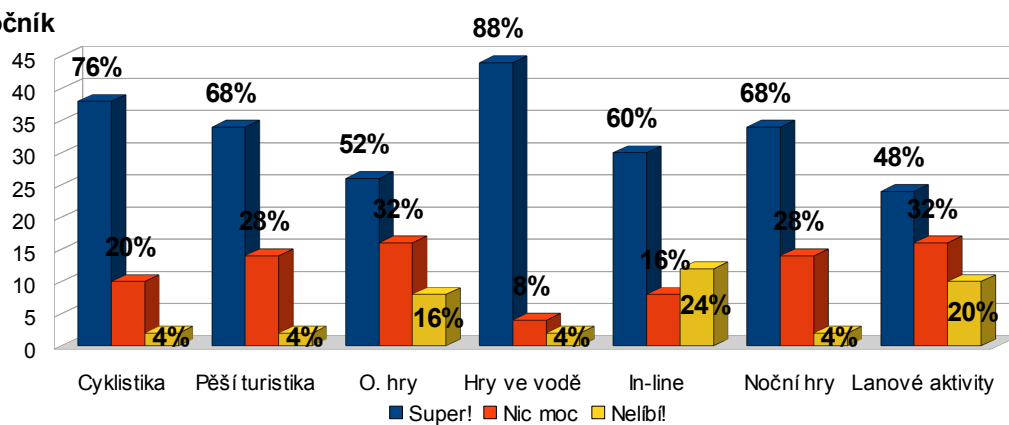
Ohodnot' aktivity, jak se Ti líbí podle oblíbenosti

1. ročník



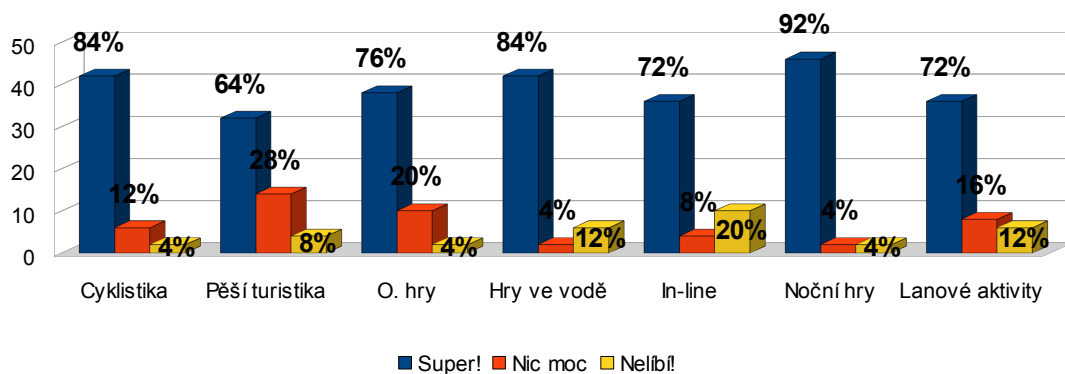
Obrázek 7: Vyhodnocení otázky č. 4, první ročník

2. ročník



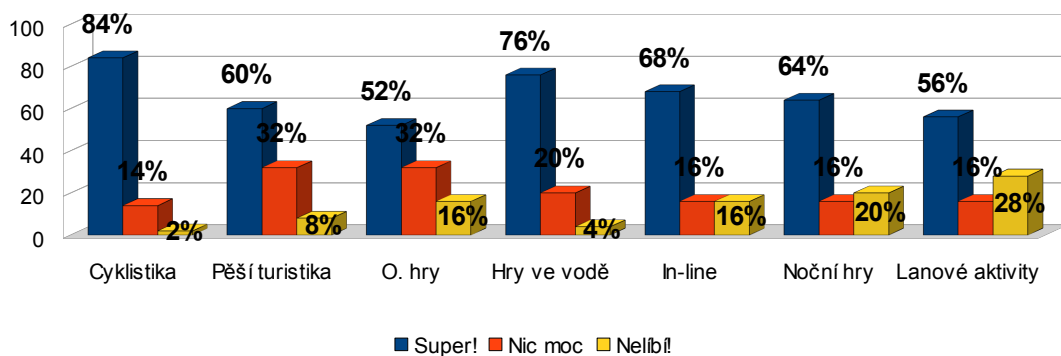
Obrázek 8: Vyhodnocení otázky č. 4, druhý ročník

3. ročník



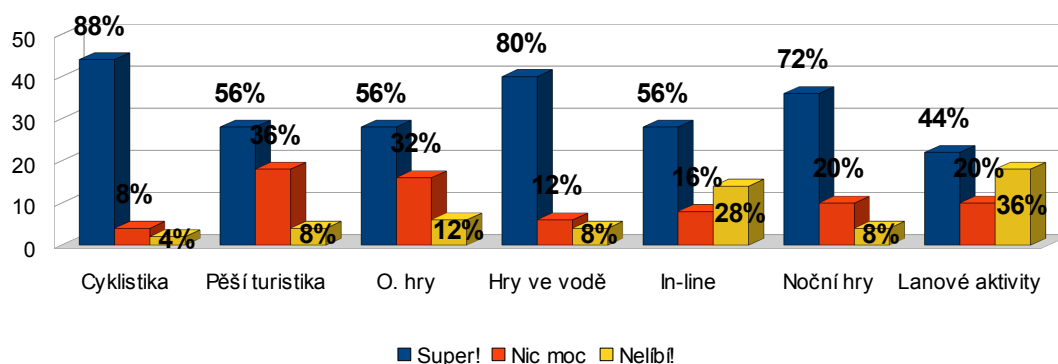
Obrázek 9: Vyhodnocení otázky č. 4, třetí ročník

4. ročník



Obrázek 10: Vyhodnocení otázky č. 4, čtvrtý ročník

5. ročník



Obrázek 11: Vyhodnocení otázky č. 4, pátý ročník

Otázka č. 4 obsahuje sedm podotázek, které zjišťují oblíbenost vybraných outdoorových aktivit na prvním stupni základních škol. Cyklistika se stala sportem "číslo jedna" v první, čtvrté a páté třídě.

V prvním ročníku je "kolo" nejoblíbenějším sportovním odvětvím ze všech nabízených aktivit s 88%. Zajímavé je, že ani jeden z respondentů neodpověděl, že se mu cyklistika vyloženě nelíbí. Druhou a třetí nejvíce oblíbenou aktivitou v prvním ročníku jsou hry ve vodě a noční hry. Nejméně oblíbeným se staly in-line bruslení a lezení.

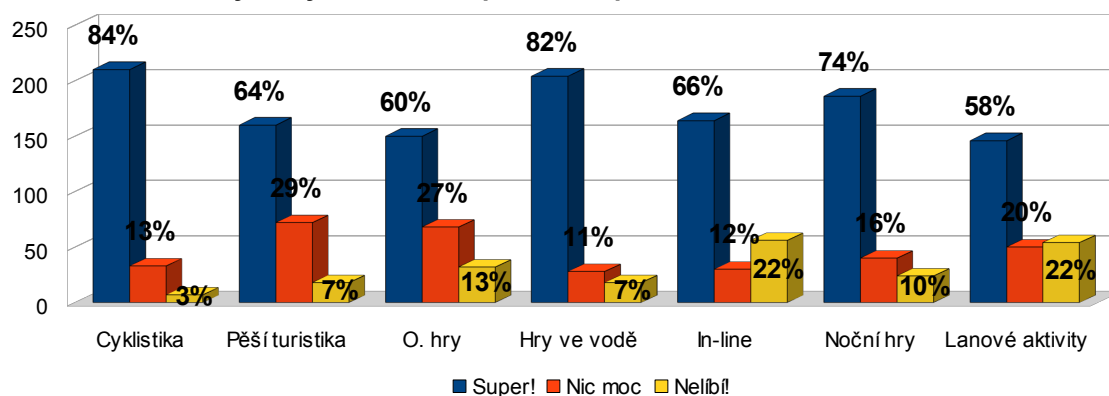
Hry ve vodě se staly v druhých třídách s 88% nejoblíbenějším odvětvím. Cyklistika je druhým nejpopulárnějším sportem. Průměr hodnocení pěší turistiky všech tříd nám ukazuje, že je tato aktivita v oblíbenosti až na pátém místě. V druhé třídě se však pěší turistika stala spolu s nočními hrami třetí aktivitou v hodnocení oblíbenosti. Nejméně oblíbenými aktivitami jsou lanové aktivity a orientační hry.

Žáci v třetích ročnících považují noční hry za nejzajímavější a nejatraktivnější sport (získal 92%, což je nejvíc procent z celého dotazníku). Shodně 84% získala cyklistika a hry ve vodě. Pěší turistika se ukázala se 64% jako nejméně oblíbenou aktivitu. Čtvrtý ročník v podstatě potvrzuje průměry žáků prvního stupně. Cyklistika, hry ve vodě a noční

hry jsou nejpoblárnějšımı sporty. Naopak lanové aktivity, pěší turistika a orientační hry jsou aktivity nejméně oblíbené.

Cyklistika se i v pátém ročníku stala s 88% neúspěšnějšım sportovním odvětvım, 80% získaly hry ve vodě, noční hry 72%. Lanové aktivity (44%) se staly nejméně oblíbenou aktivitou.

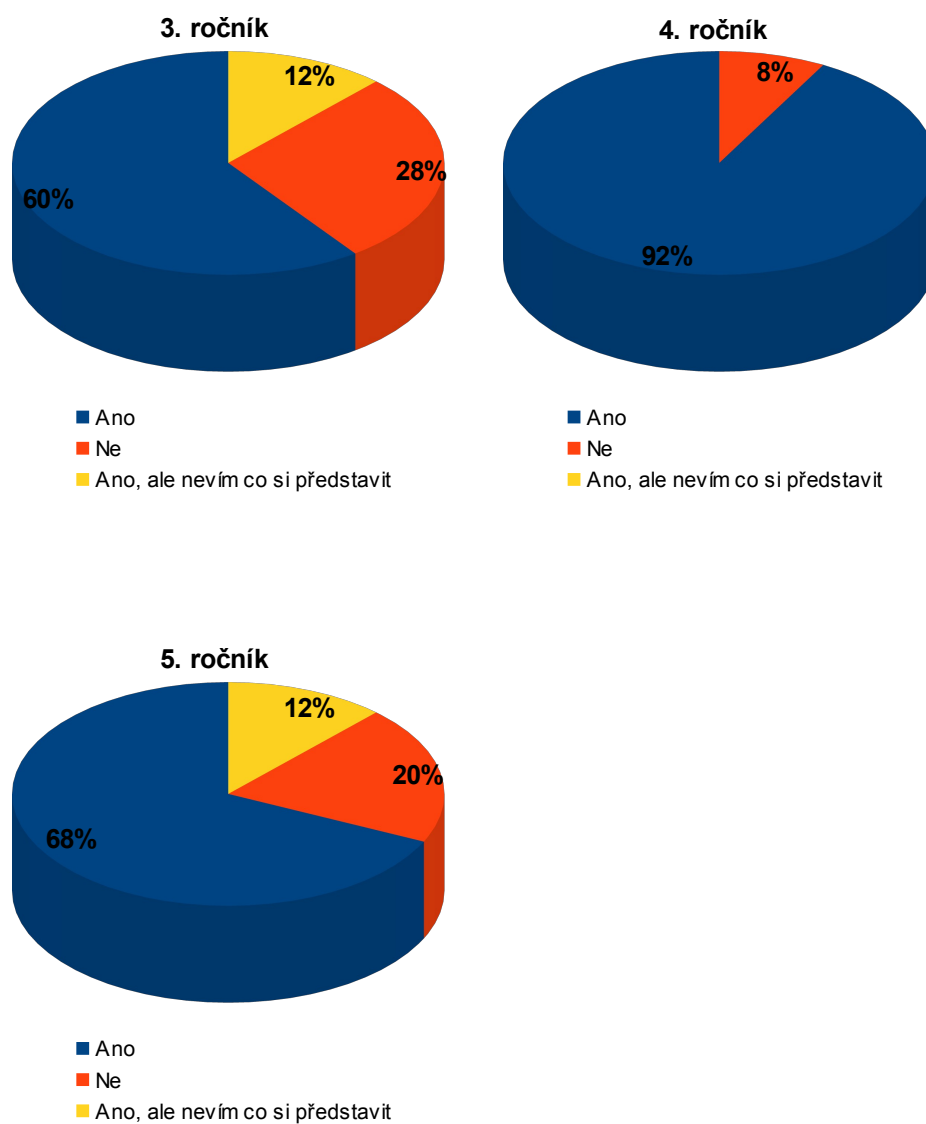
Graf oblíbenosti vybraných aktivit na prvním stupni základních škol



Obrázek 12: Vyhodnocení otázky č. 4, celkové vyhodnocení všech ročníků prvního stupně

Graf popularity nabízených aktivit na nám ukazuje průměrné hodnoty celého zkoumaného souboru (žáků prvního stupně). Cyklistika obdržela 84% a je nejvíce populárním aktivitou žáků na prvním stupni. O dvě procenta méně (82%) mají hry ve vodě. Další aktivity se pohybují v rozmezí 60%–74%. Nejméně oblíbené jsou lanové aktivity.

Slyšel/a jsi už někdy a víš, co je to outdoorové aktivity?



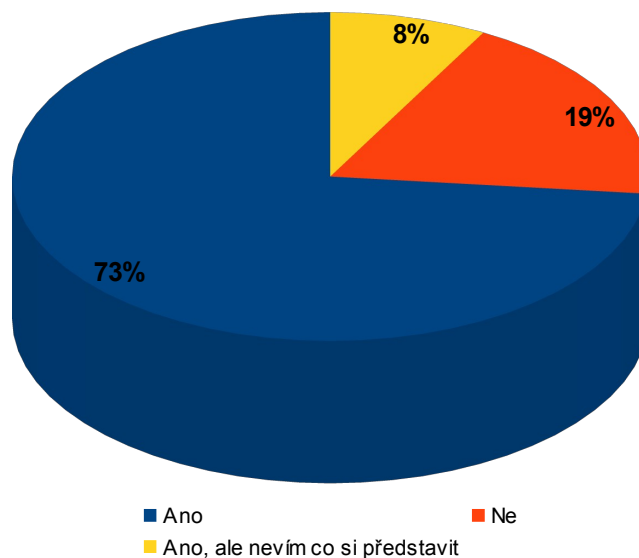
Obrázek 13: Vyhodnocení otázky č. 5, jednotlivě pro každý ročník prvního stupně

Otázka č. 5 je určena třídám třetího, čtvrtého a pátého ročníku základních škol. Žáci odpovídali na otázku, zda už slyšeli a ví, co jsou to outdoorové aktivity. Na výběr měli ze třech předem daných odpovědí.

Ve čtvrtých třídách 92% žáků ví, co tento pojem znamená, nebo jej už slyšelo. To je nejvíc ze všech tříd na prvním stupni. Zajímavé je, že všichni žáci buď pojem znají, nebo vůbec neví, žádný z respondentů neodpověděl že pojem slyšel, ale neví co si pod ním představit. Tento jev se v jiných třídách, kromě třídy čtvrté neopakoval.

Největší počet žáků, kteří odpověděli negativně je v třetí třídě s počtem 28% záporných odpovědí. Žáci, kteří se s pojmem už setkali, ale neví, co si pod ním představit je 12% ve třetím a pátém ročníku. Následující graf poukazuje na průměrné hodnoty odpovídající na otázku č. 5.

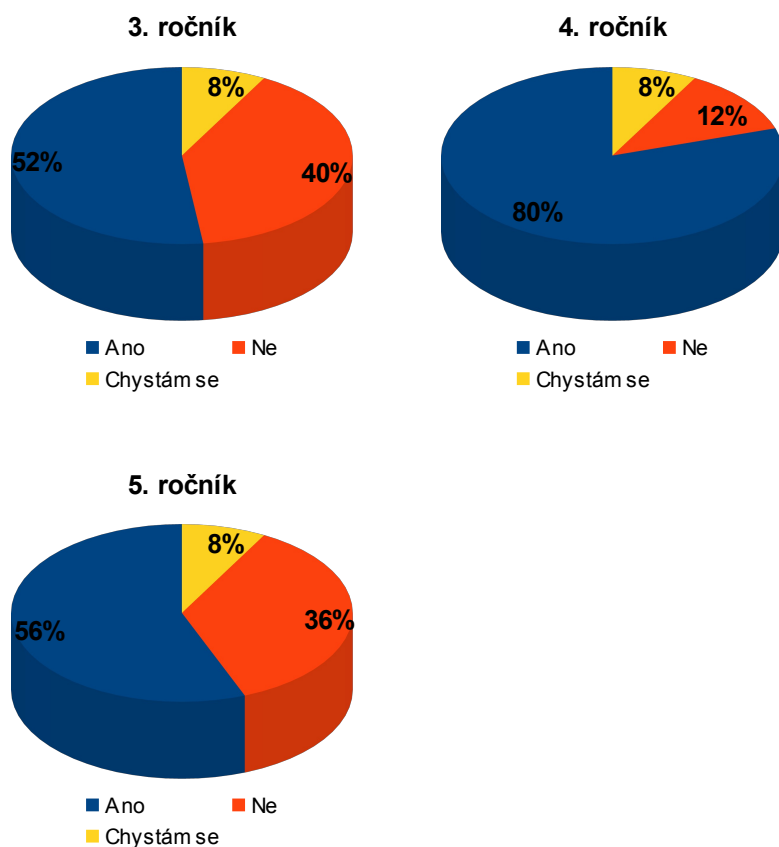
Slyšel/a jsi už někdy a víš, co je to outdoorový sport?



Obrázek 14: Vyhodnocení otázky č. 5, celkové vyhodnocení všech ročníků prvního stupně

Z grafu lze vyčíst, že většina žáků (73%) slyšela a ví, co outdoorové znamenají. 8% žáků pojem zná, ale neví, co si představit. Zbývajících 19% neví a nikdy tento pojem neslyšeli.

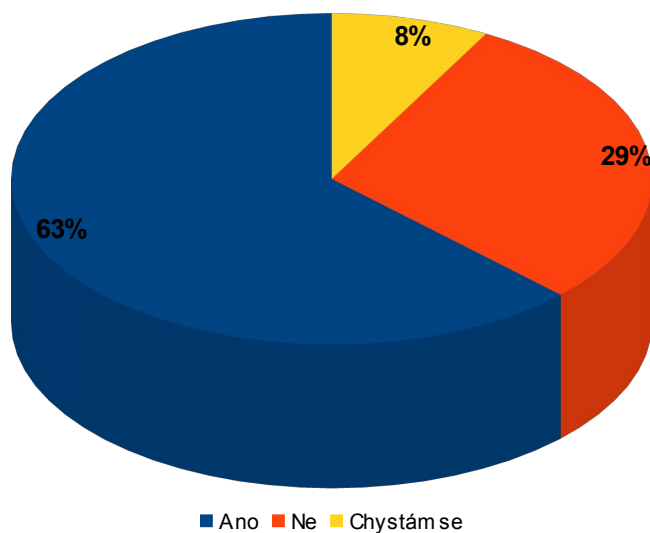
Byl/a jsi už někdy na nějakém sportovním táboře, nebo kurzu v přírodě?



Obrázek 15: Vyhodnocení otázky č. 6, jednotlivě pro každý ročník prvního stupně

Poslední z otázek s uzavřeným koncem je otázka číslo šest a klade si za úkol zjistit, kolik procent dětí z třetích až pátých tříd bylo na nějakém kurzu, nebo škole v přírodě, kolik se teprve na takovou akci chystá a kolik žáků nejeví zájem o tyto aktivity spojené s pobytem v přírodě. Potěšitelná zpráva je, že nadpoloviční většina všech dotázaných už na podobné akci byla. Nejvíce žáků se zúčastnilo ve čtvrtém ročníku s 80%. Naopak nejvíce žáků, kteří se nezúčastnili je ve třetí třídě se 40%.

Byl/a jsi už někdy na nějakém sportovním táboře,
nebo kurzu v přírodě?



Obrázek 16: Vyhodnocení otázky č. 6, celkové vyhodnocení všech ročníků prvního stupně

Jak vidíme na grafu který ukazuje průměrné hodnoty souboru všech tří tříd vyšších ročníků základních škol, 63% žáků se sportovního tábora, nebo kurzu v přírodě zúčastnilo. 8% žáků se na takovou akci nechystá a nikdy na ní nebylo. Zbýlých 29% se teprve chystá.

Napiš dva sporty, které se Ti líbí a proč?

Protože žáci měly otázku zcela otevřenou a neměly na výběr ze žádných možností, odpovědi byly hodně pestré a některé sporty, neměly s těmi outdoorovými příliš společného. Odpovědi se logicky lišily, jednalo-li se o chlapce, či dívky. Chlapci mají nejraději lední hokej a fotbal. Dívky jsou zaměřené spíše na taneční projevy, jako je balet, nebo moderní tance.

Napiš dva sporty, které se Ti nelíbí a proč?

S otázkou č. 8 je to podobné, jako to bylo u předešlé otázky. Libovolný výběr ze široké palety sportů a dětská představivost daly spíše vyniknout kolikrát vtipným odpovědím, než takovým, které by se dali pro tuto diplomovou práci použít. Zpravidla se dá říci, že to, co se za sporty nelíbí dívkám, líbí se chlapcům a naopak. Otázku č. 7, 8 nepovažuji za dobře zvolené otázky ve vztahu ke zvolenému tématu outdoorových aktivit.

3.3 NAVRŽENÍ OUTDOOROVÝCH AKTIVIT

Na základě výsledků výzkumu oblíbenosti outdoorových aktivit se následující kapitola diplomové práce věnuje návržení programu v přírodě s využitím těchto aktivit. Program je navržen pro jednotlivé ročníky na prvním stupni ZŠ zvlášť, protože výsledky výzkumu nejsou v každém ročníku totožné.

Program je rozdělený na dopolední a odpolední část. Každá z částí programu obsahuje tři aktivity nebo hry v daném odvětví. Pro ročníky nižší, je navržen třídní program. Vyšší ročníky mají zahrnuty v programu dny čtyři.

U cyklistiky je záměrně uvedeno jen cvičení na rozvíjení dovedností a to jen v první a druhé třídě ZŠ. V cyklistice se předpokládá, že se s dětmi uspořádá program složený z výletu po dané lokalitě.

Podobně je tomu u in-line bruslení. Tento sport, pokud ho naši žáci neumí se dá poměrně rychle osvojit za přítomnosti školených instruktorů. V České republice vzniká stále více in-line škol, kde působí odborníci, kteří nemají problém přijet do dané lokality a žáky tento progresivní sport naučit. Je na zvážení a finančním rozpočtu, zda se pro tuto variantu rozhodnout. V programu pro in-line bruslení jsou obsaženy některé hry a průpravná cvičení k zlepšení techniky. Ve vyšších ročnících se předpokládá, že se uspořádá výlet po dané lokalitě, nejlépe po některé s méně rušných cyklostezek.

3.3.1 NAVRŽENÍ PROGRAMU OUTDOOROVÝCH AKTIVIT A KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY

Program aktivit vychází z nastudovaných kurikulárních dokumentů vzdělávání a zájmu učitelů o program. Kurikulární dokumenty reprezentují Bílá kniha a Rámcový vzdělávací program. Jak je uvedeno v těchto dokumentech je stále větší potřeba klást důraz na činnostní učení a hry v přírodním prostředí. Proto byl vytvořen program, který žákovi umožní získat zážitky a zkušenosti v přírodním prostředí a aktivity, které posilují fyzickou zdatnost žáků a rozvíjí jejich osobnost. Klíčové kompetence jsou rozvíjeny a prolínají se celým programem. Cílem programu je najít takové aktivity, které jsou vhodné pro daný věk žáků, jejich úroveň a bezpečnost. Realizace programu využívá výše popsaných edukačních prostředků zážitkové pedagogiky, tak aby vedla k radostným prožitkům z činností podpořených pohybem.

OUTDOOROVÉ AKTIVITY V PRVNÍM ROČNÍKU

Program 1. ročník	Dopoledne	Odpoledne
1. den	Cyklistika	Cyklistika Noční hry
2. den	Hry ve vodě	Lanové aktivity
3. den	Pěší turistika	Pěší turistika

Cyklistika	Popis aktivity
Tempař	<p><i>Pomůcky: Kužely</i></p> <p>Na dostatečně velké ploše jsou rozestavěné kužely, které tvoří branku o šířce 3 m. První branka je od startu daleko 10 m, druhá 40 m, třetí 70 m a poslední 80 m.</p> <p>Děti vytvoří dvojice, kde je jeden pěšák a druhý cyklista. Cyklista stojí na startu, pěšák se postaví do první branky. Ve chvíli, kdy se dá pěšák do klidné chůze vyrazí cyklista, aby dohnal pěšáka. Když ho dohoní, jede vedle něj až k druhé brance. U ní začne pěšák běžet (nesmí sprintem). Není cílem mezi sebou závodit. Cyklista jede vedle běžce, který se u třetí branky zastaví. V tu chvíli zastavuje i jezdec před poslední brankou. Musí se mu podařit zabrzdít bez smyku a plynule. Na konci se oba otočí a vymění si role. Aktivita je cvičením pro získání schopnosti měnit rychlost a zastavit.</p>
Brzdař	<p><i>Pomůcky: Křída, nebo kužely</i></p> <p>V dostatečně velkém prostoru jsou vytvořené vedle sebe (0,5 m daleko) čtyři dráhy široké cca. 1 m. Od startu 15 m daleko je vyznačena křídou, nebo kužely linie. Linie nám značí místo, kde se může začít brzdit. Další linie jsou v jednotlivých drahách různě dlouhé (5–15 m). Žáci</p>

	<p>musí zabrzdit před další linií, bez smyku a plynule.</p> <p>Na konci dráhy se opřou nohou o zem. Vrací se stranou po okraji hřiště a přejíždí do další dráhy, dokud nevystřídá dráhy všechny.</p>
Slalom	<p><i>Pomůcky: Křída a kužely</i></p> <p>Slalomová dráha je postavena pomocí kuželů a kříd. Trénuje se na velké ploše. Děti projíždí zatáčkami, při kterých musí ukazovat směr zatáčení (signalizace rukou), zabrzdit na učeném místě, položit nohu na zem a znovu se bezpečně rozjet. Mohou se postavit i překážky na cvik snížení posedu (postaví se latě vedle sebe 2 m od sebe, nahoře je jedna lať, která se dá shodit). Postavení dráhy záleží na fantazii učitele a vyspělosti jízdní techniky účastníků.</p>

Noční hry	Popis aktivity
Bílé lístky	<p><i>Pomůcky: Kousky bílého papíru</i></p> <p>Kousky bílého papíru (formát A4 na 8 dílků). Papír je rozházen v daném úseku (neveliký prostor, aby děti byly v dohledu).</p> <p>Cílem je pohybovat se bez světla samostatně, mlčky. Po 15 min. hra končí. Kdo má nejvíce papírků, vyhrává.</p>
Plížení v kruhu	<p><i>Pomůcky: Předměty (hrnce, čepice, klacíky), baterka</i></p> <p>Jsou vyznačené dva soustředné kruhy, větší o poloměru 20 m, menší 3 metry. Po obvodu menšího kruhu jsou rozestavěny předměty (hrnce, čepice, klacíky)</p> <p>Uprostřed kruhů sedí vybraný žák (strážce). Ostatní se snaží připlížit z obvodu velkého kruhu a neslyšně vzít předmět na výchozí místo (vždy jen jeden). Strážce má v ruce vypnutou baterku a naslouchá ostatním, kteří se snaží ukořistit předmět. Když uslyší zvuk blížícího</p>

	se žáka namíří baterku a rozsvítí ji. Kdo je zasažen proudem světla musí zpátky na obvod velkého kruhu (když je na cestě zpět s předmětem, musí ho vrátit). Vyhrává skupina (jedinec) s největším počtem předmětů.
Majáky	<p><i>Pomůcky: Svíčky, baterky</i></p> <p>V daném území jsou rozmístěné zapálené svíčky. Učitel, nebo učitelé mají v ruce baterku a pomalu se otáčí a tvoří majáky. Úkolem hráčů je pozhasínat svíčky. Pokud jsou viděni (zasaženi proudem světla baterky) některým z majáků musí se vrátit na startovní místo. Za každou sfouknutou svíčku má hráč bod.</p>

Hry ve vodě	Popis aktivity
Doruč zprávu	<p><i>Pomůcky: Listy papírů</i></p> <p>Skupiny dostanou za úkol přepravit listy papíru přes vodu tak, aby se nenamočil a nepostříkal. Každý hráč může nést jen jeden papír. Vítězí to družstvo, kterému se podaří přenést na určené místo více suchých papírů. Hrajeme v mělké vodě, tam kde žákům voda sahá po prsa.</p>
Blíží se povodeň	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Oblečení a obutí hráči utvoří zástupy. Po písknutí se vysléknou do plavek, šaty uloží do pytlíku a brodí přes vodu. Na druhé straně se osuší a opět obléknou a obují. Vyhrává to družstvo, které stojí úplně v suchých šatech. Hraje se v mělké vodě, tam kde žákům voda sahá po prsa.</p>

Lov na kachny	<p><i>Pomůcky: Pěnové míče</i></p> <p>Jedna skupina představuje kachny a druhá lovce. Lovci si přehazují jeden či více míčků a snaží jimi zasáhnout kachny. Nejlépe je, když kachny stojí ve vodě uprostřed velkého kruhu lovců. Kachny mohou uniknout zásahu tím, že se potopí. Zasažená kachna je vyřazena ze hry. Vítězí skupina, jež ve stanovené době uloví více kachen. Hraje se v mělké vodě, tam kde žákům voda sahá po prsa.</p>
---------------	---

Lanové aktivity	Popis aktivity
Šikmá kláda	<p><i>Pomůcky: Dřevěná kláda, lezecká výzbroj</i></p> <p>Min. 3 m dlouhá kláda o průměru min. 15 cm s jedním koncem na zemi a druhý ve výšce 2 m (úhel 30–45°). Horní jištění.</p> <p>Aktivita pro začátečníky. Úkolem je nespadnout a přejít na druhý konec klády.</p>
Pohyblivá kláda	<p><i>Pomůcky: Dřevěná kláda, lezecká výzbroj</i></p> <p>Podobně dlouhá kláda upevněná na obou koncích mezi stromy. Kláda visí ve vzduchu cca. 30 cm nad zemí.</p> <p>Aktivita pro začátečníky. Úkolem je nespadnout a přejít na druhý konec klády. Cvičení náročné na koncentraci, koordinaci pohybů.</p>
Uvolněný přechod	<p><i>Pomůcky: Nosné a opěrné lano</i></p> <p>Nosné lano 40 cm nad zemí, opěrné lano delší o 1–1,5m, umístěno 150 cm nad lanem nosným. Lana natažená mezi dvěma stromy min 4,5 m daleko od sebe.</p> <p>Cílem je přechod nosného lana za pomoci lana pomocného (opěrného) bez doteku země. Žáci hledají nejvýhodnější oporu a kombinaci pohybů dolních a horních končetin.</p>

Pěší turistika	Popis aktivity
Kohoutek	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Tuto hru je mimo jiné hrát tehdy, když potřeba zrychlit tempo skupiny. Hraje se na polní, nebo lesní cestě. Jeden z žáků představuje kohoutka a jde pár kroků před skupinou. Najednou roztáhne ruce a volá: „Kikirikíí!“ To je signál pro skupinu jdoucí za kohoutkem. Skupina se snaží kohoutka předběhnout, ale neuhýbá z cesty. Kohoutek se neohlíží a snaží se manévrovat rukama do stran tak, aby se dotkl některého ze skupiny. Pokud někoho takového zasáhne, role kohoutka a člena skupiny se vystřídají. Jestliže se nikoho nedotkne a celá skupina bezpečně projde, kohoutek musí skupinu znovu předstihnout a celá akce se opakuje.</p>
Co nepatří do přírody	<p><i>Pomůcky: Předměty (plechovka, igelitový sáček, tužka, apod.)</i></p> <p>Vedoucí skupiny (učitel) jde několik kroků před skupinou tak, aby ho nebylo vidět. Do okolí cesty (na zem, na nízké větve stromů a keřů) umísťuje věci, které do přírody nepatří (plechovka, igelitový sáček, tužka, apod.). Skupina jdoucí za ním pozoruje okolí a snaží se zapamatovat co nejvíce věcí, které spatřili a které do přírody nepatří. Žáci mohou pracovat ve skupině, nebo v jednotlivcích. Pověřená osoba, která je poslední zase všechny nepatřičné předměty vysbírává. Skupina, nebo jednotlivec, který má nejvíce bodů (jeden bod za každý správně určený předmět) vyhrává.</p>
Na stopaře	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Učitel jde pozvolna terénem a skupina ho tajně sleduje. Žáci se plíží mezi stromy a keři a mají učitele stále na dohled. Učitel se občas obrátí</p>

	<p>a pozoruje okolí. Když někoho uvidí a pozná, dotyčný dostává černý puntík. Když takových puntíků nasbírá tři, už se dále neskovává a jde za učitelem. Když se učiteli nepodaří odhalit všechny stopaře, v určité chvíli pískne. Na písknutí stopaři vystoupí z úkrytů a rozeběhnou se k učiteli. Ten, kdo u něj bude nejdřív, vyhrává. Hra se hraje v menších skupinkách.</p>
--	--

OUTDOOROVÉ AKTIVITY V DRUHÉM ROČNÍKU

Program 2. ročník	Dopoledne	Odpoledne
1. den	Cyklistika	Cyklistika Noční hry
2. den	Hry ve vodě	In-line
3. den	Pěší turistika	Pěší turistika

Cyklistika	Popis aktivity
Tempař	Aktivita a pomůcky jsou uvedeny výše
Brzdař	Aktivita a pomůcky jsou uvedeny výše
Slalom	Aktivita a pomůcky jsou uvedeny výše

Noční hry	Popis aktivity
Kryj si záda	<i>Pomůcky: Obrázky, baterky</i> Smyslem hry je najít co nejvíce obrázků a krýt si své záda. Žáci se pohybují na předem daném území. Každý má baterku a na zádech připevněný papír s obrázkem zvířete, nebo věci. Úkolem je najít co nejvíce spolužáků a zjistit, jaký mají na zádech obrázek a snažit se co nejvíce znemožnit ostatním aby mohli zjistit, jaký obrázek mají na sobě oni. Ten kdo zjistí nejvíce obrázků v daném časovém intervalu vyhrává.
Majáky	Popis aktivity a pomůcky jsou popsány výše.
Bílé listy	Popis aktivity a pomůcky jsou popsány výše.

Hry ve vodě	Popis aktivity
Házená	<i>Pomůcky: Míč</i> Hráči se postaví ve vodě do kruhu. Jeden nebo dva z nich se postaví

	doprostřed kruhu. Úkolem hráče je zachytit míč, který ostatní hráči přehazují mezi sebou. Když střední hráči zachytí míč, vystřídá se s tím, jenž míč hodil. Hraje se ve vodě, která sahá žákům po prsa, nebo po ramena.
Nepřátelské území	<i>Pomůcky: Žádné</i> Jedno družstvo je rozestavěno ve vodě, druhé je na břehu. Na dané znamení se začne družstvo na břehu přemísťovat na břeh druhý, protilehlý. Družstvo ve vodě je při tom chytá, čímž je vyřazuje ze hry.
Na rybáře	<i>Pomůcky: Žádné</i> Obměna známé dětské hry. Hraje se ve vodě po pás, se zkušenějšími po ramena. Vymezí se pole 20 m dlouhé a 10 m široké. Na jednom břehu stojí rybář, na druhém rybky. Na znamení rybář a rybky vybíhají. Rybář se snaží rybky pochytat, ale může se pohybovat jen směrem dopředu, nebo do strany. Může plavat pod vodou, nebo se potápět. Chycené rybky se stávají pomocníky rybáře. Kdo se dostane na břeh jako rybka, vyhrává. V dalším kole je rybář první chycená rybka.

In-line	Popis aktivity
Na rybáře a rybičky	<i>Pomůcky: Žádné</i> Obměna známé hry na ovečky. Je vyznačen čtvercový prostor (podle zdatnosti a počtu žáků). Vybraný žák (rybář) stojí na konci jedné strany čelem k ostatním žákům (rybičkám). Na předem domluvený signál vyráží na bruslích proti sobě rybičky a rybář. Rybičky unikají a snaží se dostat na protější stranu. Rybář se snaží rybičky pochytat, ale smí se pohybovat jen směrem vpřed a do strany. Ten, koho se rybář dotkne, se stává rybářem a chytá ostatní. Ti, kteří se dostali na druhou stranu, vítězí.

Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, BUM!	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Hra, při které jeden žák stojí 20 metrů zády ke skupině. Odřikává „cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!“ skupina se snaží při odřikávání co nejvíce přiblížit mluvčímu. Ten, když říká BUM, otočí se ke skupině, která se v tom momentě musí zastavit. Koho mluvčí uvidí že je stále v pohybu, vrací se zpátky o čtyři kroky. Kdo se první dotkne mluvčího ho vystřídá.</p>
Vozičky	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Hraje se ve dvojicích. Jeden z žáků představuje nákupní vozík. Je předkloněn a představuje nákupní košík. Zezadu ho tlačí druhý žák, který jezdí po vyznačeném území (obchodě) s „nákupním košíkem“. Po čase se role žáků vystřídají.</p>

Pěší turistika	Popis aktivity
Pochod dobrých činů	<p><i>Pomůcky: Pytel na odpadky</i></p> <p>Žáci jsou pasováni do rolí rytířů, kteří mají ve svém erbu heslo „POMÁHEJ“. Žáci jsou rozděleni do skupin max. 5 členů. Úkolem je vykonat co nejvíce dobrých činů při putování. Takovým úkolem může být třeba sesbírání odpadků v lese, zahlazení neuklizeného ohniště apod. Skupiny se na konci dne sami ohodnotí před ostatními.</p>
Kdo mě najde?	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Učitel se schová v lese max. 20 m daleko od skupiny. Zaleze do kapradin, mlází nebo se přikrčí za balvan a pískne. To je signál pro ostatní aby jej začali hledat. Kdo se dotkne učitele první, bude se v příští hře schovávat sám.</p>
Co nepatří do přírody	<p>Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.</p>

OUTDOOROVÉ AKTIVITY VE TŘETÍM ROČNÍKU

Program 3. ročník	Dopoledne	Odpoledne
1. den	Cyklistika	Cyklistika
2. den	Hry ve vodě	Hry ve vodě Noční hry
3. den	Orientační hry	Lanové aktivity
4. den	In-line	Pěší turistika

Cyklistika	Popis aktivity
Výlet na kole	Cíl výletu je dán na uvážení vedoucích a učitelů. Mohou se s dětmi provozovat aktivity, které jsou uvedeny výše.

Hry ve vodě	Popis aktivity
Vodní boj	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Vytvoří se dvě stejně početné skupiny, které se postaví čelem proti sobě (vzdálenost je cca. 5 m). Na signál začnou na sebe obě strany rukama stříkat vodu a postupovat proti sobě. Každý, kdo se otočí proti soupeři zády, nebo si kryje obličej dlaněmi je ze hry vyřazen. Vyhrává družstvo, které soupeře zažene na břeh, nebo vyřadí soupeře.</p>
Malé vodní pólo	<p><i>Pomůcky: Bójky, míč</i></p> <p>Ve vodě hluboké přibližně jeden metr je vyměřen prostor hřiště v němž se bude hrát. Dále je rozdělen na dvě stejně velké části. Hráči jsou od středu stejně vzdáleni. Vedoucí po zapískání vhodí míč do středu a hráči se jej snaží co nejrychleji získat a dopravit do soupeřovy branky (improvizované bójky). Vyhodí-li hráči míč na břeh, vedoucí znovu vhadzuje a hra pokračuje. Hráči se smí dotýkat soupeře, ale nesmí být</p>

	agresivní a suroví. Vše z břehu pozoruje učitel a rozhoduje o stupni surovosti.
Lov na kachny	Aktivita a pomůcky jsou popsány výše.

Noční hry	Popis aktivity
Na upíry	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Hráči se pohybují po předem vytýčeném území. Jeden ze žáků je upír. Ostatní potichu mlaskají, upír ne. Jakmile upír někoho chytne za krk, ten zařve a stává se dalším upírem. Úkolem hráčů je zůstat posledním „živým“ člověkem, na kterého se pak pořádá upíří hon. Jedná se o honící hru, pozor na případná zranění hráčů. Hra končí ve chvíli, kdy je chycen poslední „živý“ člověk.</p>
Noční lov	<p><i>Pomůcky: Dřevěný kolík</i></p> <p>V kruhu o velikosti 3 m se shromáždí dvě družstva se zavřenýma očima. Učitel vezme do ruky kolík (20 cm dlouhý a tmavý aby nebyl vidět) a hodí ho do terénu. Hráči poslouchají kam dopadne. Na písknutí učitele se obě družstva vydají kolík hledat. Kdo ho najde, snaží se proniknout zpátky do kruhu, aniž dostane od soupeře babu. Může se i pohybovat nepozorovaně a do kruhu se doplížít. Spoluhráči mu dělají zeď a snaží se soupeřům znemožnit cestu. Za úspěšné pronesení úlovku získává družstvo bod.</p>
Majáky	Aktivita a pomůcky jsou popsány výše.

Orientační hry	Popis aktivity
Zkouška orientačního smyslu	<p><i>Pomůcky: Pruty, provázek</i></p> <p>Do země se zapíchnou pruty vzdálené od sebe 5 m. Mezi pruty se napne provázek. Žáci jsou odvedeni deset metrů daleko od prutů,</p>

	kde se jim zavážou oči a udělají několik pohybů do stran, aby se částečně zmátla orientace žáka. Na písknutí se žáci vydají směrem k prutům. Úkolem je provázek mezi pruty protnout. Potom hra končí.
Pozorovatelé	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Na kopci, nebo místě s dobrým výhledem do krajiny se žáci rozdělí do dvou skupin. Jedna skupina se dívá směrem na jednu vybranou světovou stranu, skupina druhá na stranu opačnou. Po 5 minutách učitel pískne a žáci se k sobě otočí čelem a začnou si klást otázky typu: „Kolik rybníků jste viděli?“ „Jakou barvu střechy má kostelík?“ Ani jedna skupina se za sebe neotáčí a odpovídá na otázky z paměti. Za každou správnou otázku dostává družstvo bod. Vítězí to, které má nejvíce bodů.</p>
Hledání pokladu	<p><i>Pomůcky: Poklad, popis cesty</i></p> <p>Na určeném místě je uložen poklad. Hráče k pokladu dovedou ukryté zprávy, z nichž každá obsahuje popis cesty k další zprávě. Hráči se rozdělí do stejně početných skupin. Vedoucí skupin dostanou při zahájení hry první zprávu. Přitom každá skupina může mít vlastní cestu. Podmínkou je, aby trasy byly stejně dlouhé a stejně obtížné. Vítězem se stává skupina, která se nejdříve dostane k pokladu.</p>

Lanové aktivity	Popis aktivity
Nízké manévry (přemostění)	<p><i>Pomůcky: Lana</i></p> <p>Jsou potřeba dvě lana o větším průměru a s menší pružností, která jsou natažena mezi dva stromy. Délka lan by měla být alespoň 5 m. Výška nosného lana (spodního) je max. 1 m nad zemí. Horní lano je nad spodním asi 180 cm vysoko. Vzdálenost lan se upravuje podle výšky žáků.</p>

	<p>Úkolem žáka je překonat vzdálenost mezi stromy, pochoduje po spodním laně a vyšší slouží jako opora pro ruce. Je možné žákům ztížit situaci tím, že se jim zaváží oči.</p>
Liány	<p><i>Pomůcky: Lana</i></p> <p>Lana jsou umístěna stejně, jako u nízkých manévrů. Liší se jen vzdálenost mezi horním a spodním lanem. Ta by měla být nejméně 3 m. Na horní lano jsou upevněna pomocná lana zakončená uzly. Vzdálenost upevnění pomocných lan jsou různé, zpočátku 1,5 m a postupně se prodlužují na 2,5–3 m.</p> <p>Cílem je přejít po nosném laně na druhou stranu. Je třeba promýšlet taktiku, jak se lan přidržovat, dávat pozor na stabilitu a rovnováhu.</p>
Kříž	<p><i>Pomůcky: Lana</i></p> <p>Jsou zvolena silná lana o průměru větším než 30 mm. Spodní úvaz je 50 cm nad zemí, vzdálenost úvazů je alespoň 2,5 m. Mezi dvěma stromy jsou lana natažena tak, aby tvořila kříž ve tvaru X. Vzdálenost stromů je alespoň 5 m.</p> <p>Úkolem je přejít po lanech od jednoho stromu ke druhému. Zpočátku je úkol jednoduchý, ale postupem ke středu se pohyb ztěžuje. Pro větší obtížnost lze z každého konce pustit dvě osoby.</p>
In-line	Popis aktivity
Padák	<p><i>Pomůcky: Padák</i></p> <p>Pro tuto aktivitu je potřeba mít kruhový padák, velikosti min. 5 m. Padák má různě barevná stejnoměrná pole, která se opakují a v jeho středu je díra. Padák poslouží i při výuce. Pro příklad aktivit, které se dají s padákem provozovat jsou uvedeny následující tři:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Výměna – Skupina žáků je v podřepu a drží padák. Na daný signál si žáci stoupnou a jezdí dokola, každý z žáků drží jeden barevný cíp. Při zaznění signálu si musí barvu cípů prohodit. Padák přitom nesmí spadnout na zem. • Medúza – Z polohy podřepu na signál žáci vstanou a nafouknou padák. Při poloze, kdy je padák nejvýše žáci padák pouštějí. Úkolem je dostat se pod padák a nezůstat padákem nepříkrytý. • Hra s míčkem – žáci jezdí dokola drží se padáku. Vedoucí hodí doprostřed míček. Úkolem soutěžících je, aby zabránit míčku, aby nepropadl dírou uprostřed na zem.
Na rybáře a rybičky	Aktivita a pomůcky jsou uvedeny výše.
Cukr, káva, limonáda, čaj rum, BUM!	Aktivita a pomůcky jsou uvedeny výše.

Pěší turistika	Popis aktivity
Co nepatří do přírody	Popis aktivity a pomůcky jsou popsány výše.
Na stopaře	Popis aktivity a pomůcky jsou popsány výše.
Pohromy	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Úkolem žáků je na daný povel vykonat předem domluvený úkon. Žáci sbírají trestné body. Kdo má těchto bodů nejméně, vyhrává. Hru lze hrát pouze ve známém prostředí, taky aby nedošlo ke zranění. Pro představu je zde uvedeno několik příkladů, jak tuto hru se žáky hrát.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bomby – při hře si každý žák při zaznění signálu „bomba“ musí lehnout na zem. Ten, kdo si lehne jako poslední, má trestný bod.

	<p>Signál vykřikne vždy jeden z žáků (neočekávaně). Nesmí však dávat povel více než jedenkrát za celou hru. Všichni žáci se vystřídají.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Potopa – při zaznění signálu „potopa“ si žáci musí najít nejbližší kámen a stoupnout si na něj oběma nohama. Poslední získává trestný bod. Signál dává jeden ze žáků, ale pouze jednou za celou hru. Všichni se prostřídají.

OUTDOOROVÉ AKTIVITY VE ČTVRTÉM ROČNÍKU

Program 4. ročník	Dopoledne	Odpoledne
1. den	Cyklistika	Cyklistika
2. den	Hry ve vodě	In-line
3. den	Pěší turistika	Pěší turistika
4. den	Lanové aktivity	Lanové aktivity Noční hry

Cyklistika	Popis aktivity
Výlet na kole	Cíl výletu je dán na uvážení vedoucích a učitelů. Mohou se s dětmi provozovat aktivity, které jsou uvedeny výše.

Hry ve vodě	Popis aktivity
Házená	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.
Na rybáře	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.
Malé vodní pólo	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.

In-line	Popis aktivity
Kuba řekl	<p><i>Pomůcky: Žádné</i></p> <p>Známa hra přizpůsobená in-line aktivitám. Vedoucí dává povely např.: „Kuba řekl jezdíme „cibulkama“ (styl jízdy na bruslích). Kuba řekl: „Jezdíme po pravé noze.“ Vždy, když je na začátku povelu – Kuba řekl, žáci plní zadané povely. Žáci musí bedlivě poslouchat, protože vedoucí může vynechat – Kuba řekl a říct jen povel např. : „Jezdíme po pravé noze“. To pro žáky znamená, že daný úkol nesmí vykonat. Kdo v ten moment bude jezdit po pravé noze neposlouchal pečlivě a je na tři</p>

	kola vyřazen.
;Padák	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.
Na rybáře a rybičky	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.

Pěší turistika	Popis aktivity
Sbírání čísel	<p><i>Pomůcky: Papírové čtverečky</i></p> <p>Hra se hraje, pokud se žáci vrací stejnou cestou zpátky. Ke hře je potřeba padesát papírových čtverečků velikosti 2 x 2 cm. Na každém čtverečku je jedno číslo. Na pochodu k cíli schovává učitel papírky na rozmanitá místa (pod velký kámen, do hromady dříví, do trubky v zábradlí, apod.). Skupina žáků učitele pozoruje a snaží se zapamatovat si místa, kam kartičky ukládá. Při zpáteční cestě se žáci snaží přijít na místa, kde jsou papírky schované. Při hře žáci spolupracují.</p>
Na stopaře	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.
Kohoutek	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.

Lanové aktivity	Popis aktivity
Řetěz (Mohawkův přechod)	<p><i>Pomůcky: Nosné lano</i></p> <p>Nosné lano je upevněno mezi silné stromy ve výšce 50 cm nad zemí. Lano je dokonale napnuté tak, aby se při zatížení i několika lidí neprohýbalo. Dráha má nejméně čtyři úseky o různé vzdálenosti. První úsek je nejkratší (2,5 m), další úseky jsou delší.</p> <p>Úkolem je zdolání celé dráhy ve skupině. Skupina nastoupí na překážku tak, že se chytí za ruce. Oporou je pouze držení se s ostatními. Žáci se nesmí dotknout země. Chování jednotlivce</p>

	ovlivní celou skupinu na laně. Je důležité dbát na bezpečnost.
Liány	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.
Kříž	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.

Noční hry	Popis aktivity
Akční kimovka	<p><i>Pomůcky: Svíčky, nebo petrolejky, předměty, psací potřeby, papír</i></p> <p>Do území je umístěno 5 petrolejek, nebo svíček. Ke každé je položeno 5 různých věcí. Úkolem hráčů je zapamatovat a po konci hry zapsat co nejvíce z těchto věcí. V tom jim brání chytači. Koho chytači chytanou tomu seberou sirku. Hráč, který je bez sirek, dohrál. Ten, kdo má napsáno, nebo si pamatuje nejvíce věcí vyhrává.</p>
Plížení v kruhu	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.
Noční lov	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.

OUTDOOROVÉ AKTIVITY V PÁTÉM ROČNÍKU

Program 5. ročník	Dopoledne	Odpoledne
1. den	Cyklistika	Cyklistika
2. den	Hry ve vodě	Hry ve vodě Noční hry
3. den	Pěší turistika	Pěší turistika
4. den	Orientační hry	In-line

Cyklistika	Popis aktivity
Výlet na kole	Cíl výletu je dán na uvážení vedoucích a učitelů. Možné s dětmi provozovat aktivity, které jsou uvedeny výše.

Hry ve vodě	Popis aktivity
Štafeta s polenem	<i>Pomůcky: Dřevěné poleno, bójký</i> Žáci se rozdělí do stejně početných družstev. Před každým družstvem leží metrové poleno. Na signál učitele první družstva sesunou poleno do vody. Ve vodě je úkolem přeplavat s polenem kolem bójký, nebo na druhou stranu a vrátit se zpět na břeh. Když poleno družstvo dostane zpátky na břeh předává štafetu druhému družstvu. Je potřeba vysvětlit žákům, aby se při manipulaci s polenem nikdo nezranil.
Malé vodní pólo	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.
Doruč zprávu	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.

Noční hry	Popis aktivity
Odrázky	<i>Pomůcky: Odrázky</i> Hru je vhodné zařadit během nočního pochodu. Trasu je ale nutné

	předem připravit předešlou noc. Na stromy jsou umístěny odrazky tak, aby bylo vidět z jedné na druhou při nasvícení baterkou, nebo čelovkou. Je důležité dbát na pečlivé připravení trati. Do cíle se žáci dostanou pomocí odrazek. Je možné hrát ve skupinkách, nebo jednotlivci za dozoru učitele.
Kimovka	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.
Hra na upíry	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.

Pěší turistika	Popis aktivity
Stromy	<p><i>Pomůcky: Plánek trasy, encyklopedie, provázek, psací potřeby a papír</i></p> <p>Hra se hraje ve skupinách po max. 5 členech. Pro aktivitu se vyhotoví plánec trasy, kde jsou vyznačeny výrazné stromy v okolí. Žáci mají za úkol vyhledat tyto stromy podle plánu, určit jeho druh, plody a využití. Žáci mají ve skupině provázek, encyklopedii, metr a psací potřeby. Pomocí provázku změří obvod kmene a koruny, Korunu změří tak, že si na zem okopírují přibližný obvod koruny. Naměřené hodnoty zapíší a převedou na cm. Za pomocí encyklopedie vytvoří kartu stromu, která obsahuje základní údaje o stromu.</p>
Pohromy	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.
Sbírání čísel	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.

Orientační hry	Popis aktivity
Stopaři jelena	<p><i>Pomůcky: Fazole, plátky brambor</i></p> <p>Hra je stopovacím cvičením, rozvíjí postřeh a pozornost. Jeden z vybraných žáků (který představuje jelena) dostane 100 fazolí a 30 plátků nakrájených z brambor. Má desetiminutový náskok. Musí za sebou nechávat stopu a vždy po třech nebo čtyřech krocích pustit</p>

	na zem fazoli a po dvaceti krocích bramborový plátek. Po deseti minutách se jelen musí schovat. Stopaři se vydají po jeho stopě, sbírají fazole a bramborové plátky. Za každou fazoli dostanou 1 bod, za bramborový plátek 2 body. Kdo objeví jelena, dostane 10 bodů.
Pochod do čtyř světových stran	<i>Pomůcky: Buzoly</i> Hra se hraje se zkušenými žáky ve dvou skupinkách. První skupina dostane příkaz, aby šla přesně na sever, po 500 krocích na západ, po dalších 500 krocích na jih a nakonec po 500 krocích na východ. Buzoly se smí užít jen při cestě na sever, později už ne. Skupina by se měla teoreticky vrátit na místo, odkud vyšla. Druhá skupina jde na jih, východ, sever a západ. Pro všechny platí zásada, že po 500 krocích udělají vlevo v bok.
Hledání pokladu	Popis aktivity a pomůcky jsou uvedeny výše.

3.4 ZÁVĚR

Ve své diplomové práci jsem se věnoval outdoorovým aktivitám a jejich využití na prvním stupni základních škol. Vycházel jsem z klíčových kompetencí obsažených v Rámcovém vzdělávacím programu.

V teoretické části jsem se snažil studiem literatury, dostupných webových stránek a vlastních znalostí přiblížit charakteristiky vybraných outdoorových aktivit. Dále jsem nastínil jaké pedagogické přístupy lze využít a věnoval jsem se také edukačním konceptům.

Na tyto informace jsem navázal v praktické části vytvořením a zpracováním dotazníku. Pro tvorbu programu na pobyt v přírodě pro žáky prvního stupně jsem vycházel z dotazníku a mé vlastní praxe.

Vypracováním dotazníku jsem mimo jiné zjistil, jaké jsou rozdíly v oblíbenosti vybraných aktivit v jednotlivých ročnících. Dále jsem se snažil zjistit, jak je na tom dnešní mládež ve vztahu k pohybu v přírodě. Dotazník jsem udělal pro žáky co nejvíce přitažlivý, aby žáci měli motivaci k jeho vyplnění. To se mi podařilo. Svědčí o tom ostatně i návratnost dotazníků, která byla devadesát procent.

V praxi jsem měl možnost některé popsané aktivity sám vyzkoušet. Výběr her jsem koncipoval podle věku žáků s přihlédnutím na jejich fyzické předpoklady a zkušenosti.

Program po finanční stránce přináší takové aktivity, které nevyžadují velké náklady. Záleží na uvážení jednotlivých škol, zda využijí služeb půjčoven a instruktorů, nebo využijí své vlastní zdroje. To znamená materiálové zajištění aktivit a využití vlastního pedagogického kolektivu.

Díky této diplomové práci jsem měl možnost rozšířit si znalosti v problematice sportovního vyžití žáků a mládeže. Navržený program je nejen inspirací pro učitele při

navrhování vícedenních pobytů v přírodě, ale i při jednodenních a půldenních aktivitách. Doufám, že moje práce bude mít v tomto směru pozitivní přínos.

OVĚŘENÍ HYPOTÉZ

H1: Předpokládáme, že nadpoloviční většina žáků na prvním stupni má zájem o outdoorové aktivity mimo městské prostředí.

Ano, tato hypotéza je správná. Výzkum ukazuje, že žáci prvního stupně základních škol mají o outdoorové aktivity zájem. Ze získaných a vypracovaných dotazníků je vidět, že většina dotázaných žáků má zájem o zážitky mimo městské prostředí.

H2: Předpokládáme že nadpoloviční většina žáků třetích, čtvrtých a pátých tříd ví, co jsou to outdoorové aktivity.

Ano, tato hypotéza je správná. Výsledky šetření svědčí pro uvedenou hypotézu. Ze získaných dotazníků bylo zjištěno, že více jak 70 procent žáků prvního stupně ví, co tento pojem znamená.

3.5 POUŽITÁ LITERATURA

- HANUŠ, R., HRKAL, J.: *Lanové překážky a lanové dráhy*. 1. vydání. Moravské tiskárny a.s. 1999. s. 156. ISBN 80-85783-25-8
- JIRÁSEK, I. Významová definice prožitků – zážitek v českém jazyce. in KIRCHNER, J. *Kontexty prožitku a kvalita života*. 1. vyd. UJEP v Ústí nad Labem & Asociace psychologů sportu České Republiky, 2005. s. 217. ISBN 80-7044-699-4. Dostupný z WWW: <<http://aktivita.podcisarem.cz>>
- KIRCHER, J., HNÍZDIL, J. : *Orientační hry nejen do přírody*. 1.vydání. Praha : Grada Publishing, a.s. 2004. 104 s. ISBN 80-247-0798-5
- KOLEKTIV AUTORŮ: *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. 1. vydání Praha: VÚP, 2005. s. 121. ISBN 80-87000-02-1
- KONŮPKOVÁ, V.: *Bezpečnost při koupání*. [s.l.], 2007 1 s. Dostupné z WWW:<<http://vzdelavani.brontosaurus.cz/pro-organizatory/bezpecnost.html>>
- KUTÝ, J.:*Bezpečnost práce s dětmi při zvláštních činnostech a zahraniční akce pro kolektivy dětí a mládeže : Noční hry a noční akce*. [s.l.], 2006. 1 s. Dostupné z WWW:<http://www.bozinfo.cz/win/citarna/tema_tydne/smop_kveten.nocni.htm>
- LIŠKOVÁ, J.: *Kolo a děti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 92 s. ISBN 80-247-1134-6
- MAZAL, F.: *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. 292 s. ISBN 80-8578-329-0
- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY: *Bílá kniha vzdělávání*. 1. vydání. Praha Tauris, 2001. s. 98. ISBN 80-211-0372-8

- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY: *Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání*. Praha: Tiskárna Ministerstva vnitra, p. o. 2009. ISSN 1211-1244
- MOSER, F. a kol.: *Pěší turistika*. 1. vydání., Praha : , Olympia, 1981. 118 s. 505/21/826 – 27-047-81
- NEUMAN, J.: *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 4. vyd. Praha: Portál, 2007. 325 s. ISBN 978-80-7367-276-8
- NEUMAN, J. a kol.: *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál, 1999, 320 s. ISBN 80-7178-292-0
- NEUMANN, J. a kol.: *Turistika a sporty v přírodě*. 1. vydání., Praha : Portál, 2000. 200 s. ISBN 80-7178-391-9, s. 197. ISBN 80-7178-391-9
- PELÁNEK, R.: *Zážitkové výukové programy*. 1. vydání. Praha: Portál, 2010, 136 s. ISBN 978-80-7367-656-8
- REICHERT, J., KREJČÍ, J.: *Jak dokonale zvládnout in-line bruslení*. 1.vyd., Praha: Grada, 2006. 92 s. ISBN 80-247-1534-1
- ŠAFRÁNEK, J.: *Kolo pro děti i jejich rodiče*. 1. vyd., Praha: Portál, 2000. 211 s. ISBN 80-7178-438-9
- VÁŽANSKÝ, M, SMÉKAL, V.: *Základy pedagogiky volného času*. Brno : Paido, 1995. 176 s. ISBN 80-9017-379-9
- VYŠKOVSKÝ, J.: *Turistika a sporty v přírodě*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita v Brně, 1997. 98 s. ISBN 80-210-1552-7
- ZAPLETAL, M.: *Hry v přírodě*. Praha: Olympia, 1985, 629 s. ISBN 80-901826-6-6

3.6 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha č. 1.a – Dotazník (nižší ročníky)

Příloha č. 1.b – Dotazník (vyšší ročníky)

Příloha č. 2 – Fotografie z programu v přírodě

Příloha č. 1.a.: Dotazník (nižší ročníky)

DOTAZNÍK (nižší ročníky)

Milí žáci,
dostává se vám do rukou malý dotazník.
K vyplnění budete potřebovat ostrou tužku.

Napište své jméno (bez příjmení - např. Klárka, Pavlík,) a třídu:

Jméno:

Třída:

Vaše odpovědi kroužkujte

1) Chceš zažít dobrodružství venku mimo město?

- a) Ano
- b) Ne

























2) Kde si nejraději hraješ?

- Venku
- Doma
- Rád/a bych venku, ale není kde a s kým

3) Sportuješ raději:

- a) Sám/sama
- b) Ve dvojici
- c) Ve skupině

4) Ohodnot' aktivity, jak se Ti líbí pomocí smailíků.

<u>Co mi smailík říká:</u>	 <i>Super!!!</i>	 <i>Nic moc</i>	 <i>Nelíbí</i>
Smailíky zakroužkuj!!!			
a) Cyklistika			
b) Pěší turistika, výlety			
c) Orientační hry			
d) Hry ve vodě			
e) In-line bruslení			
f) Noční hry			
g) Lanové aktivity			

Napiš Tvůj oblíbený sport: _____

Děkuji Vám milí žáci za vyplnění dotazníku a přeji Vám mnoho úspěchů

Příloha č. 1.b: Dotazník (vyšší ročníky)

DOTAZNÍK (vyšší ročníky)

Milí žáci,

dostává se vám do rukou malý dotazník.

Budete ho vyplňovat sami, nebo s paní učitelkou, panem učitelem, kteří vám pomohou dobře porozumět otázkám.

K vyplnění budete potřebovat ostrou tužku.

Napište své jméno (bez příjmení - např. Klárka, Pavlík,) a třídu:

Jméno:

Třída:

Vaše odpovědi kroužkujte

1) Chceš zažít dobrodružství venku mimo město?

- a) Ano
- b) Ne

























2) Kde si nejraději hraješ?

- Venku
- Doma
- Rád/a bych venku, ale není kde a s kým

3) Sportuješ raději:

- a) Sám/sama
- b) Ve dvojici
- c) Ve skupině

4) Ohodnot' aktivity, jak se Ti líbí pomocí smailíků.

<u>Co mi smailík říká:</u>	 <i>Super!!!</i>	 <i>Nic moc</i>	 <i>Nelíbí</i>
Smailíky zakroužkuj!!!			
a) Cyklistika			
b) Pěší turistika, výlety			
c) Orientační hry			
d) Hry ve vodě			
e) In-line bruslení			
f) Noční hry			
g) Lanové aktivity			

5) Slyšel/a jsi už někdy a víš, co jsou to outdoorové aktivity?

1. Ano
2. Ne
3. Ano, ale nevím co si mám představit

6) Byl/byla jsi už někdy na nějakém sportovním táboře, nebo kurzu v přírodě

- a) Ano
- b) Ne
- c) Chystám se

7) Napiš dva sporty, které se Ti líbí a proč?

Líbí se mi: 1) _____ 2) _____

Protože: 1) _____

2) _____

8) Napiš dva sporty, které se Ti nelíbí a proč?

Nelíbí se mi: 1) _____ 2) _____

Protože: 1) _____

2) _____

Zde je místo pro Tvé další nápady, co by jsi rád vyzkoušel/vyzkoušela:

Děkuji Vám milí žáci za vyplnění dotazníku a přeji Vám mnoho úspěchů

Příloha č. 2 – Fotografie z programu v přírodě



Obrázek 17: Fotografie z programu v přírodě



Obrázek 18: Fotografie z programu v přírodě